आरोग्यता.

કીંમત રૂ ૦-૮-૦.

AN ESSAY ON HEALTH

BY

MANISHANKER JAGANNATH ADHYARU

Hospital Assistant

Paliyad.

Ahmedabad

Printed at the United Printing Press.

A. D. 1885. *Samvat 1942.*

Price Rs. 0 8 0.

૨૯૨૩

આરોગ્યતા.

રચનાર

મણીશંકર જગનનાથ અધ્યારૂ.

હોસ્પીટલ આસિસ્ટંટ

પાળીઆદ.

अमदावादमां

મામાની હવેલી મધ્યે યુનાઇટેડ પ્રિન્ટિંગ અને

જ૰ એ૰ કંપની "લિમિટેડ"ના પ્રેસમાં

રણછોડલાલ ગંગારામે છાપી.

સને ૧૮૮૫. સંવત ૧૯૪૨.

કીમત રૂ૦—૮—૦

DR. Tribhovandass Motichand Shah L, M,

Chief Medical Officer,

JUNAGHAD.

Sir,

In token of the great favour shewed by you while I was in the Ahmedabad Medical School and of the precious advices given thereafter, this book is dedicated by

Your most obedient

Servant

MANISHANKER JAGANNATH ADHYARU,

Paliyad.

Paliad,

10th December 1885.

મેહેરબાન રા. રા. ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદ શાહ

એલ એમ. ચીફ મેડીકલ ઓફીસર સાહેબ.

જુનાગઢ.

મેહેરબાન સાહેબ

આ વિષય તથા વૈદકનું જ્ઞાન મેળવતાં અમદાવાદની વૈદકશાળામાં આપે મારાપર જે કૃપા કરીછે તથા ત્યારબાદ જે મારી સલાહો બતાવીછે તે નિરંતર યાદ રાખવા આ લઘુ પુસ્તક આપ સાહેબને અર્પણ કરૂંછું.

આપ મેહેરબાન સાહેબનો

હમેશનો આભારી

સેવક

મણીશંકર જગનનાથ અધ્યારૂ

પાળીયાદ.

પાળીયાદ.
તા. ૧૦ મી ડીસેમ્બર ૧૮૮૫.

વિનતી.

સર્વ ગ્રહસ્થોને અરજ કરવામાં આવેછે કે આ પુસ્તક પોહોચ્યા પછી તરત ટપાલ ખર્ચ સાથે પૈસા મોકલવા કૃપા કરશો.

રૂપીઆ ઉપરની ટીકીટો મોકલાવનારે અરધોઆનો વટાવનો મોકલાવવો. અગર પોસ્ટલનોટ યા મનીઓડરથી મોકલવા મેહેરબાની કરવી. પૈસા મોકલાવનારે જાણવું જે અમને તે પૈસા પોહોચ્યા સુધી તેનું જોખમ અમારે શિર નથી.

સેવક.

મણીશંકર જગનનાથ અધ્યારૂ.

પાળીયાદ.

પ્રસ્તાવના.

આરોગ્યતા એ શરીરનું પહેલું સુખ છે. એમ સર્વ માણસો જાણેછે, પણ શરીર આરોગ્ય કેમ રખાય તે વિરલાજ જાણેછે. અને તેથી હજારો માણસો નિર્બળ અને રોગી રહેછે. તેથી શરીરને આરોગ્ય રાખવા માટે શી શી ચીજોની જરૂર છે, તે જાણવું અવશ્યનું છે.

શરીરને આરોગ્ય રાખવાને માટે જે જે નિયમોછે તેમાંના ઘણાખરા આ લઘુ પુસ્તકમાં સુચવવામાં આવ્યા છે તેથી આ પુસ્તક ગ્રહસ્થોની સેવા સારી બજાવશે એવી આશા છે.

આ બાબતપર મારો પ્રથમ પ્રયત્ન હોવાથી તેમાં કેટલીક ભૂલો હશે તે સુજ્ઞ જનો સુધારશે અને સુચવશે.

આ પુસ્તક કેટલી એક અડચણોને લીધે ગ્રહસ્થોની સેવામાં મોડું મુકાયું છે તેથી સાહેબો માફ કરશે.

મારા આ પ્રયત્નમાં મારા શિક્ષક દાકતર ત્રીભોવનદાસ મોતીચંદશાહે જે મદદ કરીછે તેથી હું તેમનો આભારી થયોછું તેમજ મારા પરમ મિત્ર મહેતા ભવાનજી હરીદાસ મગનલાલ હરગોવીંદ અને દાકતર આતમારામ કેશવજી તથા તુકારામ નારાયણનો પણ સારી મદદ કરવાથી ઉપકાર માનું છું.

તેરાના નેકનામદાર મહારાજ કુમારશ્રી હમીરજીએ મને જે ઉમદી મદદ કરીછે તેથી હું તેઓ સાહેબનો ઘણોજ આભારી થયોછું.

પાળીયાદ   મણીશંકર જગનનાથ અંબારૂ.

તારીખ ૧૦-૧૨-૮૫   પાળીયાદ.

૨૫૨૩

आरोग्यता.

આપણા લોકોમાં પેહેલથીજ કહેવાતું આવેલું છે કે, પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા અને તે સુખ પ્રાપ્ત થવાને વાસ્તે આપણા બાપદાદાઓએ આગળના વખતમાં ઘણાએક નિયમો કર્યાછે, પણ તે નિયમો કંઈપણ કામના નથી. એમ ઘણાખરા લોકો સમજી બેઠાછે, અને તે નિયમો ઉપર ધ્યાન પહોંચાડતા નથી. જેમ જેમ આવા નિયમોપર ધ્યાન પહોંચાડવામાં આવતું નથી, તેમ તેમ દુનિયામાં તે સુખ મેળવવાનાં સાધનો ઓછાં થત્તાં જાયછે, ને તે એટલે સુધી પહોંચેલ છે કે, શરીરને બગાડનાર, એટલે રોગને પેદા કરે. તેવી જે ચીજો, તે ચીજોથી દુર રેહેવું એક તરફ રાખી, તેવી ચીજો પોતાના ઘરની અંદર દાખલ કરેછે, આવી આવી ચીજો જ્યારે, ઘરની અંદર હોયછે, ત્યારે મનુષ્ય રોગી થાય તેમાં સંષય હોતો નથી. રોગ પેદા થયો, એટલે દવાઓ ખાવી શરૂ કરેછે, પણ ઘરની અંદર જે રોગનું કર્ત્તા છે, તે બહાર કહાડવાની તેને પ્રેરણા થતીજ નથી. કેટલાક વહેમી લોકો ભૂવા વગેરેને પૂછેછે, તે લોકો લોબાન અગર સુગંધી પદાર્થોનો ધૂપ કરવા કહેછે, તે જોકે હવા સાફ થવાનું સાધન છે, પણ બિગાડ કરનાર ચીજ બહાર ગયેલ હોતી નથી, ત્યાં સુધી તે બધું વૃથા થઈ પડેછે, દિવસો દિવસ તે માણસની પ્રકૃતિ બગડતી જાય છે. અને તેથી કરીને જો કે ઘરમાં એકજ માણસ બિમાર હોય છે. તોપણ ઘરનાં ઘણાં ખરાં બધાં માણસને ખમવું પડેછે; તેમાં જો તેજ માણસ ઉપર આખા કુટું-

બનો નિરવાહ ચાલતો હોય, તો પછી બધાંની કમબખ્તી લાગેછે. જો મંદવાડ વધારે દિવસ ચાલે તો બધાને ખાધાના પણ સાંસા પડેછે; જો સાજો થાય તોપણ કેટલાક દિવસો સુધી હેરાન થવું પડેછે. અને જો તેમાંથી મૃત્યુ થાય તો પછી દુખની હદ રહેતી નથી. માટે આવા રોગોને અટકાવવા વાસ્તે કરીને તેવા રોગો શાનાથી પેદા થાયછે તેપર વિચાર કરવો ઘણોજ અગત્યનો છે.

ક્રમી જીવો તથા જખમોને બાદ કરતાં દુનીઆની અંદર જણાતા રોગો આશરે એક હજાર છે એમ કહી શકાય. અને તે રોગોથી ઘણાએ લોકો માંદા પડેછે, આ બધા રોગોથી માણસ મુક્ત રહી શકે કે કેમ? તે એક મોટો સવાલ પેદા કરનાર છે. જે લોકો એ આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમોમાં પૂરતું ધ્યાન પોચાડેલ હશે તે લોકો એવા જવાબ આપવાને ઢીલ કરશે નહીં. ડોક્ટર પાર્કસ કહેછે કે, "જો ખરાબ હવામાં આવીએ નહીં તો આપણી આરોગ્યતાને જીંદગી આપણા હાથમાં છે."

ડોક્ટર બેનેટ કહેછે કે "સાધારણ ઉપાયોથી અટકાવી શકાય તેવાં કારણોથી પેદા થતા રોગોને લીધે દર વર્ષે લાખો લોકો મરણ પામેછે" આવી રીતના રોગોને પેદા થવાનાં કારણ જેના વાસ્તે આપણા લોકો કઇપણ ધ્યાન આપતાજ નથી તેવાં છે, એક તો થંડીમાં રહેવું, અને બીજું અમિતાહારી ખાવું, એ મુખ્ય છે; ઘણાખરા બધા રોગો થંડીમાં રહેવાથી થાયછે. જ્યારે થંડી હવા ભાદરવાથી શરૂ થાયછે ત્યારથી કેટલાં માણસો બિમાર પડેછે, તેનો અનુભવ લીધાથી તે વાત નકી થશે. ભાદ્રપદ શરૂ થાયછે. ત્યારથી તે પોષ માસ સુધી ઘણા લોકો બિમાર રહેછે, કો-

ઇને તાવ તો કોઇને ઉધરસ, કોઇને સલેખમ, કોઇને વા, કોઇને માથું દુઃખેછે, ને ટુંકામાં કહીયે તો સેંકડે ૭૫ થી ૮૦ પંચોતેરથી એશી જણા તે પ્રમાણે થંડી હવાથી બિમાર પડેછે. જે જે કારણોથી દરદ પેદા થાયછે, તેના મોટા બે ભાગ કરીયે તો એક કુદરતી અને બીજાં માણસોથી થતાં કારણો છે.

કુદરતી કારણોમાં રતુના બદલવાથી થતો હવામાં ફેરફાર, ગરમી, અને શરદીમાં ફેર, હવાની ભીનાશ, વીજળી, અને વનસ્પતિ અને શારીરિક ચીજોનું પેદા થવું, નાશ પામવું, અને સડી જવું, તેનો સમાવેશ થાયછે; અને માણસોથી પેદા થતા કારણોમાં પોતાના બદનની સંભાળ રાખવી. હવામાં રેહેવું. વગેરે બીજાં કેટલાંક કારણો સિવાય પોતાની મેળે પેદા થતાં કારણોનો સમાવેશ થાયછે. આ બે કારણો સિવાય પોતાની મેળે પેદા થતાં કારણો કોઈ જુજ જોવામાં આવેછે.

ઘણીએ વખત જોવામાં આવેછે કે, કોઈ માણસ વ્યસનમાં ઘણોજ લપટાઈ જાયછે, ત્યારે તેને બિમારી જણાય તેમાં શક નથી; પણ તે તેજ વ્યસન છોડી દેછે, તો તેનું શરીર સુધરતું આવેછે; આવાં બીજાં ઘણાંએ કારણો જોવામાં આવેછે, અને તેપરથી સાબીત થાયછે કે કુદરતથી પેદા થતા રોગોનાં કરતાં માણસ પોતાના હાથે કરી ઘણા રોગનો ભોગ થઈ પડેછે. જે કારણો કુદરતી છે, તેને તથા મનુષ્યોથી પેદા થઇ શકે, તેમાંના પણ કેટલાકને અટકાવવા વાસ્તે ઘણા લોકોનો સમુહ તથા વધારે ખર્ચ લાગેછે અને બીજાં કારણોને દરેક માણસ સારી રીતે ચાલે તો અટકાવી શકેછે; જે જે કારણોનો અટકાવ વધારે ખર્ચ-

થી થાયછે, તે રાજ્યકર્તા તરફથી લેવાઈ શકેછે. પણ તેવાં કારણો કરતાં દરેક માણસ તરફથી અટકાવી શકાય તેવાં કારણો ઘણાં છે; જેવાં કે. હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, અમિતાહાર, શરીરની સફાઈ, અને બીજા ચેપી રોગોથી અળગા રહેવું. આ દરેક બાબતપર હવે આપણે વિચાર કરીએ તો આપણને માલમ પડશે કે કેવી જુજ બાબતો કે જે પર આપણું ધ્યાન પોચે પણ નહીં. તેવી બાબતો શરીરને હરકત કર્તા થઈ પડેછે.

प्रकरण १ लुं.

હવા.

હવા એ પ્રાણી માત્રની મોટામાં મોટી જીવન દોરી છે. તેના વગર એક ક્ષણ પણ રહી શકાતું નથી. ખોરાક અને પાણી વગર કેટલાક દિવસ સુધી જીવી શકાય છે; પણ હવા વગર પાંચમિનિટ પણ રહી શકાતું નથી.

આટલી બધી અગત્યની હવા છે; તે શાની શાની બનેલી છે, અને તેમાં કયા કયા પદાર્થો કયા કયા પ્રમાણમાં છે. તે વિષે પ્રથમ વાત કરીયે. સ્વચ્છ વાતાવરણની હવાની અંદર ઓક્ષીજન (પ્રાણ વાયુ), નાઇટ્રોજન, કારબોનિક આસીડગ્યાસ, આમોનીયા અને ભેજ છે. આ બધી ચીજોમાંથી ઓક્ષીજન એ ઘણોજ કામનો છે. આપણે શ્વાસોશ્વાસની અંદર હવા લઇએ છીએ તેમાંથી ઓક્ષીજન ગ્યાસનો સેંકડે પાંચમો ભાગ શરીરની અંદરનાં લોહીને સાફ કરવામાં કામે લાગે છે. જો ઓક્ષીજન હવાની અંદર પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો પ્રાણી માત્રને મુંઝવણ થાય છે, નાડી વેગેથી ચાલે છે, હાંફ ચાલેછે, અને આ-

ખર મરણ પેદા થાય છે. જે બત્તી ઘરની અંદર બાળીયે છીએ, તેને બળતીરાખવામાંપણ ઓક્ષીજન કામ લાગેછે. જો કોઈ બરણીની અંદર કોઈ જનાવરને અગર તો બળતા દીવાને રાખીશું અને તે પછી બહારની હવા અંદર ન જાય એવી રીતે બંધ કરીશું. તો તેની અંદરની હવાનો ઓક્ષીજન થઈ રહેશે, એટલે તે જનાવર મરણ પામશે, અગર બત્તી ઓલવાઈ જશે. આ ઉપરથી સાબીત થાય છે કે ઓક્ષીજન એ પ્રાણી માત્રને ઘણાજ ઉપયોગનો વાયુ છે; અને તે સરખા પ્રમાણમાં હવાની અંદર હોય તો, મનુષ્યને હમેશાં ઘણું કરીને નિરોગી રાખી શકે; પણ જો તેના પ્રમાણના કરતાં તે થોડો થાય અને કોઈ બીજી હવા વધારે થાયતો તે વાતાવરણની હવાને અસ્વચ્છ કરીને; માણસની તનદુરસ્તીને નુકસાન કરતા થાય. આવી રીતે હવાને અસ્વચ્છ કરી નુકસાન કરવાવાળાં કારણો ઘણાંછે.

૧ શ્વાસોશ્વાસ—સારી તનદુરસ્તીવાળો માણસ દરરોજ ત્રેવીસહજાર ને ચોવીશ વખત હવા દમમાં લેછે. ને કહાડે છે. દમ લેતી વખતે હવામાંના ઓક્ષીજનનો સેકડે પાંચમો ભાગ લોહી સુધારવામાં શરીરની અંદર રહે છે. અને તેના બદલામાં શરીરના દરેક ભાગમાંના બગડેલા પદાર્થોને લોહી પોતાની સાથે ખેંચી આવેલ હોય છે, તે પદાર્થો કારબોનીક આસીડ ગ્યાસના, પાણીની વરાળના, ને બીજા ખરાબ પદાર્થોના રૂપમાં બહાર નીકળે છે.

તે કારબોનિક આસીડગ્યાસ ઘણીજ ઝેરીછે; ને તે ફરીથી માણસના શ્વાસ લીધાના કામમાં આવેતો માણસને નુકશાન કરતા થઈ પડેછે. કલકત્તા બ્લેક હોલમાં ૧૪૬ જણમાંથી૧૨૩જણ મરણ પામ્યા તેનું કારણ પૂરતો ઓક્ષીજનજ ન મળ્યો અને કારબોનિક આસીડગ્યાસ ફરીફરીને

શ્વાસમાં લેવાઈ તે હતું. શહેરોની અંદર ઘર ઘણાંજ ખી-ચોખીચ હોયછે, ને પૂરતી હવા તેની અંદર આવી શકતી નથી. તેમાં જો ઘરોનાં દરવાજા બંધ કરેલા હોય તો, ઘ-ણીજ જુજ હવા તેની અંદર આવવા પામે છે; તેથી તેવા શહેરના જે લોકોને બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવાનો પ્ર-સંગ થોડો હોય છે, તેઓ ગમે તેવો પુષ્ટી કર્તા ખોરાક ખાય તોપણ તેમનાં શરીર ગામડામાં રહેવાવાળા માણ-સોનાં શરીર કરતાં નબળાં માલમ પડે છે. ડોક્ટર બ્લેક કહે છે કે "સ્વચ્છ હવાનાં રજકણો, લોહીની અંદરનાં દ-રેક રજકણ સાથે મળી તેને સુધારતાં નથી; ત્યાં સુધી તે લોહી શરીરને કંઈ પણ ગુણ કરતું નથી." જે માણસો પૌષ્ટિક ખોરાક ખાય છે. પણ તેમાંથી પેદા થયેલ પદાર્થ (લોહી) નાં રજકણોને ચોખ્ખાં કરવાને પુરતી હવા લેતા નથી. તેઓનાં શરીરની અંદર પદાર્થ પેદા થાયછે તે તાવરૂપી અગ્નિની અંદર વારેઘડીયે મળી જવા સિવાય કંઇ પણ કામના થતા નથી. ઘણાએ વિદ્વાન માણસો કહીગયેલછે કે.

When they lived in oak houses they were as of reed and when in reed houses they were as of oak.

મતલબ કે "રીડ" બરૂના બનાવેલ ઘરોની અંદર પૂ-રતી હવા આવવાથી, અંદરની હવા સ્વચ્છ રહે અને તેને લીધે તેની અંદર રહેનાર માણસો "ઓક" ના જેવા મ-જબૂત રહે અને "ઓક" ના બનાવેલ ઘરોની અંદર દ-રવાજા બંધ કર્યા એટલે હવાને અંદર આવવાનો રસ્તો રહે નહીં, તેથી અંદરની હવા બગડે અને તેથી કરીને તેની અંદર વસનાર માંણસ "રીડ"ના જેવા નબળા થાયજ.

આપણા લોકોમાં એવો રિવાજ છે કે શિયાળાના દિવ-

સમાં જ્યારે ઘણીજ ટાઢ પડતી હોય છે. ત્યારે ઘરનાં બારીબારણાં બંધ કરી અંદરની બાજુએ સૂઈ રહે છે. ક્યારેક તો નાની સરખી ઓરડીની અંદર ઘણાં માણસો સૂએછે; અને કહે છે કે ઘણા માણસ હોય તો ટાઢ થોડી લાગે, એટલા કારણથી તેઓ ઘરનાં બારી બારણાં બંધ કરી, બહારની સ્વચ્છ હવાને આવવાનો રસ્તો બંધ કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ અંદરની બાજુએ પાંચસાત જણા ગોંધાયાથી અંદરની હવાને પણ ઘણીજ ખરાબ કરેછે. જો ઘરોની બાંધણી વિલાયતનાં ઘરોના જેવી હોય એટલે છાપરાપરથી પવન આવવાનું પણ બંધ હોય તો, તેઓમાંથી એકાદ બે મરણ પામેજ.

ઘણી વખત ઘરો એવી રીતે બાંધવામાં આવે છે કે તેની અંદર પવનનું આવવું જવું થઈ શકેજ નહીં. એવા ઘરોની અંદર ઘણો વખત સુધી રહેવુપણ ભય ભરેલુંછે.
જો કોઈ ઓરડો જેની અંદર પવનનું જવું થોડું થઈ શકે, તે આખી રાત બંધ રાખી સવારમાં ઉઘાડવામાં આવે, ને તરતજ તમે તેની અંદર દાખલ થશો તો મૂઝાઇને બહાર નીકળશો.

આપણા લોકમાં એવો વેહેમ છે કે સુવાવડી ઓરતને પડછાયો પડે છે, તેથી તે ઓરડામાં બહારથી અજવાળું ન આવે, તેવો ઓરડો સુવાવડને વાસ્તે પસંદ કરવામાં આવે છે. જો કદાપિ ઓરડામાં બારી હોય તો તેનાં બારણા બંધ કરવામાં આવે છે, ને નાનાં કાણાં કોઈ કોઈ બાજુ પર હોય તો તે પણ બંધ કરવામાં આવે છે. એટલે કે જે ખુલ્લી હવાને આવવાના જે રસ્તા તે બંધ કરવામાં આવે છે. તે ઘરનો આવવા જવાનો જે દરવાજો તેનેપણ કપડાનો

પડદો આડો કરી ખુલ્લી હવા આવવાનો રસ્તો અટકાવેછે. એટલુંજ નહીં પણ એવી રીતે બારીબારણાં બંધ કરવાથી અંદરની બાજુએ અંધારૂં થાયછે, તેથી અજવાળું કરવા વાસ્તે દીવા કરે છે. (જે દીવાના ગુણનું બ્યાન આગળ આવશે) અને પેહેલાં પંદરેક દિવસસુધી તો રીવાજને લીધે રોજ બૈરાંઓ બોલાવવા આવે છે.તેથી પાંચ,સાત,બૈરાંતો રોજ બેઠાંજ હોય છે વળી કેટલાએક પ્રાંતોમાં એવો રિવાજછે કે તે બાઇને શેક આપેછે.તે શેક કોઈ માંદા માણસને ગરમ પાણી,ફલાનેલ,ગરમ નળીઆ અગર કપડાના ગરમ કુચાથી કરવામાં આવેછે એમ નહીં,પણ ઓરડાની હવાને અસ્વચ્છ કરનારાં ઉપર જે બધાં કારણ બતાવ્યાં તે બધાં કારણો કરતાં શ્રેષ્ટતા પામવા લાયકનું થઈ પડે તેવું,તે બાઇના સુવાના ખાટલા નીચે દેવતાને પાથરી મૂકે છે. સુવાવડી બાઈની જાળવણને વાસ્તે એ બધું કરવામાં આવેછે.તેથી તે બાઈ મહિને અગર દોઢમહિને જ્યારે બહાર નીકળવા લાયક થાયછે. ત્યારે જો કે દોઢમહિના સુધી તેણે પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાધો હોયછે તોપણ તેનું શરીર ઘણુંજ નિર્બળ તથા ફીકું પીળાશ મારતું માલમ પડે છે. આ બધાનું કારણ જે અંદર હવા અસ્વચ્છ થઈ છે તે છે.

તરત જન્મેલાં બચ્ચાંને પણ બીજા માણસ જુએતો ઓછાંઇઓ પડે એવા વેહેમના રિવાજને લીધે જ્યારે બૈરાંઓ તે બાઇને બોલાવવા આવેછે. ત્યારે તેઓ બચ્ચાંને જોવા ન પામે. એટલા વાસ્તે તે બચ્ચા ઉપર કપડાના પાંચ કે સાત પડ કરી ઓઢાડી રાખેછે, તેથી તે ઓરડામાં પુરતી હવા હોતી નથી. ને વળી આમ કપડું ઓઢાડે છે. એટલે ઘણી વખત તે બચ્ચાંને સ્વચ્છ હવા ન મળવાથી અને શ્વાસમાં લીધેલ હવા ફરીથી લેવાથી મરણ પામેછે.

પુખ્ત ઉમરે પહોંચેલ મનુષ્ય કરતાં બચ્ચાંઓને ખુલ્લી હવાની વધારે જરૂર છે. તેથી બચ્ચાંઓની અંદર શ્વાસોશ્વાસ, પુખ્ત ઉમરનાં માણસ કરતાં પાંચથી દશ હજાર વખત વધારે ચાલે છે. આમ જલદી શ્વાસ લેવાથી તેમના શરીરનું લોહી જલદી ફરે છે, અને ટુંકામાં કહીએ તો શરીરના દરેક અવયવ જલદીથી પોતાનું કામ કરતાં જાયછે, શ્વાસ ઉતાવળથી ચાલેછે તેથી જો બચ્ચું સ્વચ્છ હવાની અંદર હોય તો તે હવા વધારે પ્રમાણમાં તેના શ્વાસમાં જાય છે, તેથી તેને માંદા પડવાનો વધારે સંભવ રહે છે. ન્યુયોર્કમાં ડોક્ટર મેરેડરીથરીસ કહેછે કે "હરકોઈ શેહેરના બચ્ચાંના મરણના પ્રમાણ પરથી તે શેહેરની હવાની સ્વચ્છતાનું પ્રમાણ નીકળી શકે છે." "ન્યુયોર્ક" માં તેજ ડોક્ટર કહેછે કે "પાંચ વરસનું બચ્ચુ થાય તે પહેલાં સેંકડે સાઠ બચ્ચાં મરણ પામે છે." આનું કારણ તે શેહેરની ગીચ વસ્તી, નાનાં ઘરો, અને તેથી અ સ્વચ્છ હવા છે.

હવાને અસ્વચ્છ કરનાર બીજું કારણ. કોઈ પણ ચીજનું બળવું છે. જે કાંઈ ચીજ બળેછે તેને ઉશ્કેરનાર (બળવાદેનાર) હવામાં પેહેલો ઓકસીજન વાયુ છે. બળતા પદાર્થોને તે ઓકસીજન વાયુ હવામાંથી ખેંચી લેછે. અને અંદરનો બળતો પદાર્થ જે કારબોન હોયછે તે ઓકસીજન સાથે મળી કયારબોનિક આસીડ ગ્યાસના રૂપમાં બહાર નીકળે છે.

એ હવા કેટલી ઝેરી છે. તે વિશે આપણે આગળ કહી ગયા છીએ. પણ એટલું કહેવાનું અગત્યનું છે કે, જો વાતાવરણના સોભાગમાં કયારબોનિક આસિડ ગ્યાસનો એક ભાગ હોય તો તે હવા શ્વાસ લેવાને વાસ્તે નકામી થઈ પડે છે. બળતા પદાર્થો વડે હવાની અંદરના સ્વચ્છ પદાર્થ

ખપી જાય છે. અને અસ્વચ્છ કરનાર પદાર્થ પેદા થાયછે એ પરથી શાબિત થશે કે જે કોટડીની અંદર પેલી સુવાવડી બાઇને આપણે સુવાડી હતી, અને જેની અંદર દીવો તથા દેવતા બંને મૂક્યા હતા, તે કોટડીની હવા કેવી હશે? અને તેથી કરીને તેની અંદર દોઢ બે મહિના સુધી પડી રેહેનાર સ્ત્રીની અવસ્થા કેવી થવી જોઇએ. ?

કંસારા લોકો ત્રાંબુ અને પીતળ ગાળવા વાસ્તે મોટી ભઠ્ઠીઓ ચડાવે છે. અને જ્યારે કોઈ સારૂં કામ અગર તો બીજું કોઈ માણસ જાણતું ન હોય તેવું કામ કરવું હોય, ત્યારે દરવાજા બંધ કરીને ઘરની અંદરની બાજુએ ભઠ્ઠી ચલાવે છે. તેથી કરીને તેઓને ઘણુંજ ખમવું પડે છે. જ્યારે કાચબાનું કામ તેઓ કરવા બેસેછે, ત્યારે એકતો કોયલા બળવાથી હવા બગડેલ હોય, તેમાં વળી રસ ઢાળતી વખત ધગધગતા ઘડાઓની ઉપર એરંડીઆમાં બોળેલ લાકડાની સળી ફેરવે છે. જેથી તે બળેલ એરંડીઆની વાસને કાચબાની અંદરની માટીમાં પણ તેલ ભેળવેલ હોયછે તેના ઉપર ગરમ કરેલ રસ પડેછે. તેથી તે તેલ બળવાની વાસ એ સર્વ એકઠી થઈ તે જગાની અંદરની હવાને ઘણીજ બગાડે છે. તેથી તે માણસને તેને લીધે ખમવું પડે છે. હું જ્યારે સ્કુલની અંદર ભણતો ત્યારે માળ ઉપર રેહેતો હતો તેની નીચે એક કંસારાની દુકાન હતી તે કસારો હુશિઆર હોવાથી એક દિવસ પોતાના ઘરનો દરવાજો બંધ કરી કામ કરવા બેઠો, અને બે ત્રણ કલાક કામ કર્યા પછી જ્યારે તેણે ઘરનો દરવાજો ઉઘાડ્યો, ત્યારે કોઈ બેત્રણ જણા તેની પાસે ગયા ને પૂછ્યું તો તેની જુબાન બંધ થઇ ગયેલી જોઈ, તેઓએ મને હાક મારી તરત હું હેઠે ગયો ત્યાં તેને અકળાઈજતાં જોયો.

તેને ખુલી હવામાં બેસવાની રજા આપી હું મારા શિક્ષક-ને પૂછવા ગયો. અને તેમની પાસેથી દવા લખાવી હું પાછો આવ્યો. ત્યારે તે માણસ સારી રીતે બોલી ચાલી શકે તેવી અવસ્થામાં હતો હું ધારૂંછું કે જો તે માણસ એકાદ કલાક તે ઘરમાં વધારે રહ્યો હોત તો તે મરીજાત.

કેટલાક માણસો કાંઈ તેહવારથી પોતાને ઘેર કાંઈ વિવાહ હોયછે ત્યારે ઘરની અંદર ઘણી રોશની કરે છે. જો ઘરની અંદર ખુલ્લી હવા આવી શકે તેમ હોય તો કરેલ રોશની પવનના ઝપાટી બુઝાઈ જવાના ડરથી બારી, બારણાં બંધ કરે છે. એટલે બહારની હવા સાથેનો અદરની હવાનો સં-બંધ તોડી નાંખે છે. અને જો ઘર બંધેજ હોય તો પેહેલે-થીજ તે બંને હવાને ઘણોજ થોડો સંબંધ હોય છે. તેથી અંદરની હવામાંથી ઓક્ષીજન ખપી જાય છે. અને ઝેરી હવા પેદા થાય છે.

રંગરેજો, ચુનાની ભઠ્ઠી વાળા, તથા કુંભારો પણ મોટા ભડકા કરી દેવતા સળગાવી હવાને બગાડે છે. માટે તેઓ-નાથી દુર રેહેવામાં ફાયદો.

ઘાંચી લોકો એરંડીઆ તેલને ઉકાળેછે. તેની અંદરથી નીચેનો કચરો બળવાથી ઘણીજ ખરાબ હવા પેદા થાયછે જે હવાની બાસ પણ એવી ખરાબ હોયછે કે તે હવાનું નુકશાન કરતા છે. એમ જલદીથી ખબર પડે છે.

હવાને બગાડનારૂં ત્રીજુ કારણ શરીરનું ઢાંકણ જે ચા-મડી, અને ફેફસામાંથી બાફના આકારમાં નીકળતું પાણી છે તે છે ડોક્ટર કોપલાન્ડ કહેછે "એક માણસ ચામડી અને ફેફસાં વાટે દર કલાકે બસે દશ ઘનફીટ હવાને અસ્વ-ચ્છ કરે છે" તેથી જો છ ગજ લાંબા અને સાડાચાર ગજ પોહોળા ૪॥ ગજ ઊંચા ઓરડામાં એક માણસ સૂએ તો

તેની અંદરની સ્વચ્છ હવા ત્રણ કલાકમાં ખૂટી જાય. અને ત્યારબાદ ઝેરી હવાનો ભાગ શ્વાસમાં લેવો પડે. તેથી તે માણસને પૂરતી સ્વચ્છ હવા મળે નહીં આ પ્રમાણે પૂરતી સ્વચ્છ હવા ન મળવાથી ઘણી વખત તે માણસને ક્ષયના જેવા ભયંકર રોગ પેદા થાયછે. તે અનુભવ સીધ વાતછે. આ પ્રમાણે સ્વચ્છ હવા નહીં મળવાથી અલબલ ફેફસાંની અંદર આવેલ લોહી ઓછું સાફ થાયછે. અને તેથી તે બદનમાં હરકત કર્તા થઈ પડેછે.

પચી શકે નહીં તેવો ખોરાક ખાવાથી અજીર્ણ વગેરે પેટના રોગો પેદા થાયછે તે સૌ જાણેછે. પણ ફેફસાંને પૂ-રતો અને સ્વચ્છ ખોરાક (પવન) નહીં મળવાથી તેના રોગો ઉશ્કેરાશે અને જોરમાં આવી જશે એવો ખ્યાલ કોઈકજ માણસ કરેછે. અને તેથી કરીને ફેફસાનું દરદ, ઉધરસ, ઉટાંટીઓ, ક્ષય, ન્યુમોનીઆ રોગ પેદા થાય છે. તેમાં ક્ષ-યથી ઘણાજ માણસો બગડેછે. ડોકટર મોરશલ હોલ કહે છે કે "જો મને ક્ષયનો રોગ થાયતો ભરશિઆળાના ને ચોમાસાના દિવસો શિવાય બધા દિવસ અને રાતો ઘરની બહાર ફળીઆમાં રહું. અને ભર શિઆળામાં ને ચોમા-સામાં પણ લાકડાના બનાવેલા ઘરમાં રહું, ક્ષયને મટાડ-નાર સ્વચ્છ હવા જેવું બીજું નથી"

સાંકડા ને પૂરતી હવાથી બંધ કરેલ ઘરોની અંદર રહે-વાથી ફેફસા અને ચામડીમાંથી નીકળતા ઝેરી પદાર્થોને લીધે શરીર ખરાબ થાય છે. છતાં પણ ઘણાએ માણસો પહેરવાનાં કપડાં ગમે તેવાં મેલા થાય તોપણ તે કપડાં બદલાવતા નથી અને તેથી તેઓને હરકત થાય તેમાં પણ શક નથી.

હવાને બગાડનારૂં ચોથું કારણ કોઈ વસ્તુનું કહેવું અ-

થવા સડવું છે વનસ્પતિ તેમજ પ્રાણી સંબંધી જે કાંઈ વસ્તુ સડે છે. તેમાંથી જે ઝેરી હવાવાળો પવન પેદા થાય છે, તે તંદુરસ્તીને બગાડનાર કારણોમાં મૂખ્ય છે. આપણા શેહેરોમાં તથા ગામડાઓમાં ઘણું કરીને તેજ કારણથી દરવરસે હજારો માણસ મરણ પામે છે. તેમાં શેહેરોની અંદર જોઈએ તો ત્યાં વસ્તી ઘણીજ હોવાથી ઘરો પાસે પાસે હોયછે, ને રસ્તા સાંકડાં હોય છે. તેથી લોકોને ઘણુંજ ખમવું પડે છે. ઘરની અંદરનો એઠવાડો વગેરે એકઠો કરી પોતાના ઘરની અંદરના ફળીઆના એક ખુણામાં ભેગો કરેછે, અગરતો નજીકમાં મ્યુનસીપાલીટી તરફથી રખાવેલી પેટી હોય તેમાં નાંખેછે. તે એઠવાડો ત્યાં પડી રહીને સડેછે અને તેમાંથી ઘણોજ દુર્ગંધી વાયુ નીકળે છે; તેમજ તે વખતે વરસાદ પડે અને નેવામાંથી પાણી ધારે પડે છે તે વખત લોકો તેઓના ઘરનો કચરો એઠવાડ તથા બીજા સડેલા અને સડી જાય એવા પદાર્થો બારીએથી નીચે ફેંકી દેછે. જો વર્ષાદ જોરમાં હોયતો તે ગંદકીનો કેટલોક ભાગ પાણીનાં જોસથી ખેંચાઈ જાયછે તોપણ તેનાં જુજ રજકણો આજુબાજુ પડી રહી સડેછે અને જો વર્ષાદ બંધ રહે તો તે બધો કચરો ત્યાંજ સડ્યાં કરે છે. વળી ઘણી વખત રસ્તાપર ઘરનો કચરો તથા એઠવાડ વગેરે ફેંકેછે જેથી તે જગાએથી ઘણીજ દુર્ગંધી નીકળે છે, અને ત્યાંથી ચાલવાને પણ કંટાળો પેદા થાયછે. રસોડા અંદરનો એઠવાડ ત્યાંજ રહેવા દઈ, તેને ત્યાંજ લીંપીને ચોખ્ખું કરેછે. અગર તેને એક ખુણામાં ભેળો કરી રાખે છે.

પેશાબ, વિષ્ટા વગેરે જે ખરાબ પદાર્થો શરીરમાંથી નીકળે છે, તેપણ તરત સડવા માંડે છે અને ઘણીજ ખરાબ હવા પેદા કરે છે. તે હવા એવી ખરાબ હોય છે કે, જેની

વાસ માણસને ગમતી નથી, અને ત્યાંથી જતું રહેવાનું મન થાય છે, તોપણ માણસો એવી ખરાબ હવા પેદા કરનાર કારણને દુર કરતાં નથી. નાનાં બચ્ચાં અગર ઘરમાં કોઈ બીમાર માણસ હોય તેના પેશાબને ઘરમાંજ સુકાવા દેછે. તે જગાને ધોઇને સાફ કરવાનો અગર તે જમીનને લીંપવાનો ખ્યાલ કોઇના દિલમાં આવતો નથી. તેમ તેઓની વિષ્ટાપણ ત્યાંથી ઉપાડી ફળીઆની અંદર કોઈ ખુણો હોય છે જ્યાં આગળ પહેલાંથી ભેળો કરી રાખેલ કચરો, કાદવ સડ્યાં કરતાંજ હોય છે ત્યાં નાખે છે, પછી ત્યાંથી તે ખરાબ પદાર્થ ઉપડાવવાનો ખ્યાલ કોઇને રહેતોજ નથી.

ઘરની અંદરનાં માણસોને વાસ્તે અગર તો એક ફળીઆમાં અગર એક પોળમાં રહેનાર માણસો વાસ્તે પંચો તરફથી જાજરૂ કરાવેલ હોય છે. ત્યાં તેઓ દિશાએ જાય છે. પછી તે જાજરૂ સાફ થાય છે કે કેમ? તે બાબતપર ઘરધણી કે પંચો કાંઈ દરકાર કરતા નથી, તે જગોએથી જ્યારે ઘણી દુર્ગંધ નીકળે છે, ત્યારે તે જગોએથી સાફ કરાવે છે. પણ પછી તે સાફ કરવાનું કામ પડતું રહેવા દેછે. ઘણીક વખત પાયખાનાની અંદરથી બહાર રસ્તાપર અને આજુ બાજુએ દર્ગંધવાળો પદાર્થ બહાર નીકળે છે. અને તેથી તેની નજીકના ઘરોમાં વસનારાં માણસોને ખરાબી કરે છે. એટલુંજ નહીં પણ તે રસ્તાપર આવજા કરનાર માણસોને પણ હેરાન કરેછે.

કેટલીક જગોએ મ્યુનિસીપાલિટી તરફથી લોકો ઉપયોગી પાયખાનાઓ હોય છે તેપણ સાફ ન થવાથી તથા હમેશ ધોવામાં આવતા નથી તેથી તેની અંદરની ખાળોમાં તથા બીજી જગોએ પડી રહેલ પદાર્થો સડી દુર્ગંધ આપી, શરીરને ઘણીજ હાની પહોંચાડે છે. એટલુંજ નહીં. પણ ઘણું

કામ સેહેલાઇથી થઈ શકે તેટલા માટે ઘણી જગોએ તેવા ખરાબ પદાર્થ લઈ જવા વાસ્તે ગાડીઓ રાખેલ હોયછે. તે ગાડીની અંદર પેલું દુર્ગંધ મારતું પાણી ભંગી લોકો એવી બે ફિકરાઇથી નાંખે છે કે ગાડીની આજુબાજુ રેલા ચાલે છે. તેથી જે રસ્તાપરથી તે ગાડી જાય તે રસ્તાપર તે પાણીનો છંટકાવ થતો જાય છે. તેમાં જો કોઈ જગોએથી ગાડી કાણી હોય તો શી ખામી! બધા રસ્તાપર દુર્ગંધ છંટાઈ રહે તેથી શું નુકશાન થાય તે જાણવું સેહેજ છે.

ઘણીક વખત જ્યારે વરસાદ શરૂ થએલ હોય છે. ત્યારે પોતાનું કામ ઓછું કરવા વાસ્તે તથા વરસાદના પાણીની સાથે તણાઈ જશે એવા વિચારથી ભંગી લોકો જાજરૂની કુંડીઓ ઉઘાડી તેની અંદરનું પાણી રસ્તાપર નાંખી દેછે. તેથી તે પદાર્થ પાણીની અંદર ખેંચાવાથી જેજે રસ્તાપર થઇને તે પાણી જાય, તે રસ્તાપર તેની બાસ ફેલાતી જાય છે. અને તેમાંનો કેટલોક ભાગ પાણીની આજુબાજુ પર ચડી જાય છે. અને ભેજ સાથે ભેળો થવાથી ઝપાટામાં સડી જાય છે. ને લોકોની સુખાકારીને હાની પહોંચાડેછે.

કેટલાક શેહેરોમાં જાજરૂને બદલે ડટણ કરી રાખેલ હોય છે. જેની અંદર વર્ષોનાવર્ષ સુધી ખરાબ પદાર્થ રેહેવા દઈ પછી ભંગી લોકો પાસેથી પૈસા લઈ તે જાજરૂની અંદર ભરી રાખેલ રોગના ઘરને વેચે છે. ત્યારે આખા રસ્તાપર ને તેની પાડોશના ઘરોની અંદર બધી જગાએ તેના લીધે બગડેલ હવા એટલી અસર કરે છે કે, જરૂર તે ઘરોની અંદરથી સેંકડે પચીસ પચાસ માણસ રોગમાંથી બચે છે. કોઇને તાવ આવે, કોગળીઉં થાય, ને કોઇને રંગીલું થાય છે.

ખૂણે અગર એવી ઓથની જગો હોય, ત્યાં માણસો પેશાબ કરવા બેસે છે. તે જગા પછી એટલી બધી બગડી

જાય છે કે હમેશાં દુર્ગંધ નીકળ્યાં કરે છે. ને કોઈ દિવસ તે જગા સુકાતીજ નથી. ઘણા મહોલ્લામાં તથા પોળની અંદર પેસતાંજ માણસોએ એવી જગા બગાડી હોય છે કે તે પોળમાં કે મહોલામાં પેસવાનુંજ મન થાય નહીં તો તે જગોએ રહેનાર લોકના હાલ કેવા હશે તે તરતજ ખ્યાલપર આવશે. ગામડાઓમાં માણસો વહેલા ઉઠી નદી કિનારે અગર ગલી અથવા રસ્તાપરજ ઝાડે જાય છે. ને પછી ત્યાંથી કોઈ ઉપાડતું નથી. તેથી તે ત્યાંજ સડ્યાં કરેછે.

ગામડાઓમાં કેટલીક જગાએ ઘરની પછવાડે વાડા હોય છે. ત્યાં માણસો ઝાડે ફરેછે. કચરો, ગાયનું છાણ, મુતર, એઠવાડો, એાગઠ વગેરે વગેરે ચીજો ખાતર વાસ્તે નાંખ્યા કરે છે. તેથી તે ત્યાં સડે છે. ને લોકોની સુખાકારીને ઘણીજ ખરાબ કરેછે.

શરીરના કેટલાક ભાગો જેવા કે ચામડી વગેરેમાંથી જે પદાર્થો જૂદા જૂદા રૂપમાં નીકળે છે. તે તથા કાંઇપણ થોડી અગરે ઘણી કસરત કરવાથી શરીરની અંદર ઘણાંજ રજકણોની ક્રીયા થાય છે. તે બધાં તરત સડવા માંડે છે. તેથી શરીરને સાફ રાખવાના ઇલાજ લેવા જોઇએ તે આગળ કહીશું.

ઝાડ, પાન, વગેરે ફુળ ફળાદિ ચીજો પણ સડવાથી ખરાબ વાયુ પેદા થાય છે. બચ્ચાં સારૂ લાવેલ મેવો બચ્ચાં ખાઇને ફેંકી દેછે. તે જ્યાં હોય ત્યાંજ સડવા દેછે. ઘરની નજીક ઝાડો હોય તો તે પરથી ખરતાં પાંદડાંઓ પણ એમજ રહેછે. એટલુંજ નહીં પણ તેપર પાણી વગેરે પડવાથી તે સડેછે. છતાં તે પર કોઇનું ધ્યાન પોહોંચતું નથી.

બગીચા અને વાડીઓની અંદર ક્યારામાં ઝાડનાં ખરેલ પાંદડાંઓ તથા નાના પાલાના નિંદી કાઢેલ છોડો પડેલ

હોય છે. તે પર ઝાડોને પાવાનું પાણી આવે છે. તેથી તે પાંદડાં તથા નિંદી કાટેલ છોડવાઓ ત્યાંજ સડી હવામાં ઘણોજ બિગાડ કરે છે.

જમીનની સપાટી ને તેની નીચે પાણી હોય છે. તે જગાની વચમાં પણ કેટલીક જાતની હવા હોય છે. તે હવા સાથે ઉપરના સડેલ પદાર્થોમાંની હવા મળે છે. તેથી તે અંદરની હવામાં પણ બિગાડ કરી બહાર નીકળી ઘણીજ ખરાબી પેદા કરે છે. તે આવા બિગાડથી કોલેરા, તાવ વગેરે એવા ચેપી રોગો થવાનો ઘણોજ સંભવ રહે છે.

ઘરનાં આંગણાંમાં જ્યાં ઘરની અંદરનો કચરો તેમજ સડી જતાં ફળ ફળાદિક પડેલાં હોય છે. તેમને સડી જતાં અટકાવવાને બદલે તેમાં વધારો કરવાને તેજ આંગણાંમાં નાહે છે. કેટલાક માણસો કૂવાપર નાહીને નાહેલા પાણીને રસ્તાપર જવા દેછે. તેથી નાહેલું પાણી પેલા સડી જતા પદાર્થો સાથેની હવામાં મળી જઈ જમીનની અંદર સોસાઈ જઈ તેને બગાડે છે. ત્યારે તે એકદમ બહાર નીકળી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે રોગ ઉત્પન્ન કરેછે અને ફેલાવેછે.

વરસાદનું પાણી ઘણી વખત ખાડા ખાબોચીઆમાં ભરાઈ રહેછે. કેટલાકના ફળીઆ તથા પોળોની અંદર કાંડા ડુબે તેટલું પાણી કેટલાક દિવસ સુધી ભરાઈ રહેછે. પાણીની અંદર લીલો ભાજી પાલો તણાઈ આવેલ હોયછે. તેમાં વળી આડોશી પાડોશી તે પાણીની અંદર એઠવાડ, પેશાબ વગેરે સડતા પદાર્થોને મદદ કરે તેવી ચીજોનો ઉમેરો કરી. પોતાને હાથે પોતાના પગમાં કૂવાડો મારવા જેવું કરેછે.

વરસાદને લીધે કેટલાક ઘરોની અંદર ભેજ પેદા થાયછે. તે ભેજથી કરીને હવા ખરાબ થાયછે. તથા તે જમીન-

માં સોસાઈ જાયછે. તે ઘણે દિવસે બહાર નીકળે છે ને તેમાં વસનારને હેરાન કરેછે. ભેજવાળા ઘરમાં જે માણસ રહેછે. તેમાંથી ઘણાંખરાં બારે માસને ખસુસે કરીને ચોમાસાના દિવસમાં બિમાર રહેછે.

કેટલાક શેહેરોમાં ઘરોને અગાશી હોયછે. તેનું તથા ઘરનાં નેવાનું પાણી ઝીલીને ટાંકામાં લેછે. ને તેજ પાણી પીવાના કામમાં લેછે. તે પાણીમાં કેટલીક વખત લીલો બાજીપાલો હોવાથી તે સડેછે. ને પાણીને બગાડે છે. તે વિષે વધારે હકીકત આગળ કહીછે.

હજામ લોકો પોતાની પેઢી જમાવીને મોટા શેહેરોમાં બેસેછે. ત્યાં લોકો હજામત કરાવવા પાણી ભરીને જતા જોવામાં આવેછે. જ્યારે રવીવાર જેવો ફુરસદનો વખત હોય છે. ત્યારે સવારના વખતમાં તે લોકોની પેઢીમાં ભીડ જોવામાં આવેછે. તે વખતે તે લોકો વાટકીની અંદરનું પાણી ફેંકી દઈ વાટકીને વીંછળી જેની હજામત કરવી હોય તેનું પાણી લેછે. તે પ્રમાણે હરવખતે પાણી બદલાવતા જાયછે. તેમ ચાર પાંચ હજામત કરી રહ્યો કે તરત રૂમાલની અંદર જે વાળ તથા નખ ભેળા થયેલ હોયછે તે કાઢી નાંખી રૂમાલ ઝાટકી નાખેછે. આમ કરેછે તેથી તેઓની પેઢી પાસે વાળ તથા નખનો જમાવ થયેલો જોવામાં આવેછે. તેમાં વળી પહેલું પાણી પડેછે. એટલે તે કોહાવા માંડે છે. ને ખરાબ હવા પેદા કરેછે.

સોની લોકો ઘરના આગળ જે કચરો થાયછે. તેની ઉપર પાણી વગેરે ગોજો પડેલ હોય છતાં પણ તેને ઘરના એક ખુણામાં ભેળો કરી રાખેછે. તે જ્યારે બારેક મહિનાનો ભેળો થાય ત્યારે તેને વેચે છે.

આમાંથી જે થોડા પૈસા મળે તેની લાલચે પોતાની

અમૂલ્ય જીંદગીને ખરાબ કરેછે. ખત્રી અને રંગરેજો જે રંગવાનું હોય તે રંગી રહ્યા પછી તેમાંથી બચેલ ખરાબ પાણી રસ્તાપર ફેંકી દેછે. તે પાણીની સાથે વનસ્પતિની ચીજો મળેલ હોયછે. તેથી તે તરત સડવા માંડે છે. અને એવી તો ખરાબ બો આપેછે કે, રસ્તે ચાલવું પણ ગમતું નથી. અમદાવાદમાં ઢાળની પોળમાંથી રાયપર તરફ જે માણસ ગએલ હશે તે આ ખરાબ પાણીથી થતી અસરથી બરાબર માહીતગાર હશે.

કસાઇઓ પણ બકરાં, ઘેટાં, વગેરેના લોહીથી ખરાબ થયેલ જમીન તેવીજ રહેવા દઈ માણસોની સુખાકારીમાં ઘણાજ બિગાડો કરેછે.

શરીરની સુખાકારીને હરકત કરનાર આ પ્રમાણે સડવાનું કારણ છે. તેમાં જાદી જાદી રીતથી સડતા પદાર્થો કહ્યા પણ સર્વ કરતાં શ્રેષ્ટ રીતે સડવાથી હવાને ખરાબ કરનાર કારણ જાનવરોનાં મુડદાંઓનું સડવું, તથા તેનાં હાડકાં ચામડાંને સાફ કરવાં તે છે. જાનવર મરી ગયાપછી તેને ગામથી બહાર લઈ જઈ ઢેડલોકો નાંખી આવેછે. પછી ત્યાં આગળ સડ્યાં કરેછે. કોઈ જગાએ બિલાડું અગર બીજું કોઈ નાનું જનાવર એક રોજથી મુવેલ પડ્યું હોય તો તે જગાએથી ઘણીજ દુર્ગંધ નીકળે છે. ને તે હેરાન કરતા હોયજ એવી ઘણા લોકોની ખાત્રી હશે.

ત્યારે જ્યાં તેવાં જનાવરોનાં મુડદાં પંદર વીસ દિવસ સુધી પડેલ હોય. ત્યાં કેટલી ખરાબ હવા થાય ? તે સેહેજ જાણવામાં આવશે. અને તે હવાના ચલનને લીધે ત્યાં ન રહેતાં ગામના લોકોને હાની કરતા થઈ પડેછે.

કેટલાએક જાનવરના ધણીઓ પોતાના મુએલ ઢોરોનું ચામડું ઢેડનેજ વેચાતુ આપેછે. તેથી તે લોકો તે ચામડું

ઉતારી પોતાના ઘર આગળ લઈ જઈ સાફ કરેછે. સાફ કરતાં પાંચ છ દિવસ લાગેછે. ત્યાં સુધી તેની અંદરથી એવી વાસ નીકળે છે કે બીજું માણસ ત્યાં આવી દશ મીનિટ રેહે તો તેનું પંદર દિવસ સુધી માથું દુખ્યા વગર રહેજ નહીં. ને ઘણુંકરીને તાવ પણ આવે. ત્યારે કલાકોના કલાકો સુધી રેહે તેમનું શરીર કેટલું બધું બગડે? તેમજ હાડકાંને પણ સાફ કરેછે. ઘણી વખત લીલાં ને લીલાંજ હાડકાં જે હજુ સડતાં હોયછે તેવાં હાડકાં વેપારી લોકો ભેળાં કરેછે ને વેચે છે. આગગાડીમાં ચડાવેછે. ત્યાં તે અંધેરમાં રહેછે. તેથી આગગાડીની અંદર તે જ્યાં રાખવામાં આવેછે ત્યાં એટલી બધી ખરાબી કરેછે કે જરૂર રોગનો ફેલાવો થાયછે.

કેટલા એક માણસોના ઘરની અંદર ભોંખાળ હોયછે. જેની માંહે ઘરની અંદરનો એઠવાડ વગેરે ખરાબ પદાર્થ તેમાંજ કેટલાક મહિનાસુધી ભેળા થવા દેછે. બાદ તે ખાળને સાફ કરે છે. ત્યારે તેમાંથી એટલી દુર્ગંધ નીકળે છે કે તેને સાફ કરનાર માણસ કેટલાક દિવસ બિમાર રહેછે. ખાળમાંથી કાઢેલ પાણી રસ્તા ઉપર ફેંકવામાં આવે છે. તેથી આસપાસના પાડોશી તથા રસ્તાપર હમેશાં આવજા કરનાર માણસપણ બિમાર થાયછે.

કેટલીક જગોએ ઘરને પડખે નાનો સરખો ખાંચો (ભીંતની નહેર) રહેલી હોયછે. તો તેજ ખાંચાની અંદર ઘરનો એઠવાડ વગેરે ગંદકી કરે તેવી ચીજ નાખવામાં આવે છે.

દેશી દારૂ વેચવા વાસ્તે લોકો મહુડી, ખજૂર, દ્રાક્ષ વગેરે પદાર્થ વાપરે છે. તે પદાર્થને પછી કૂટી કચરી સડવા દેછે. ત્યારે તેઓને તે કામ લાગે છે. તેવા પદાથ સડે છે. તેથી તેમની અદરથી એવી ખરાબ હવા પેદા થાયછે કે તેની

બાસમાં ઉભું રહી શકાય નહિ એવા સડેલ મેવાની અંદર લેાકેા કામ કરે છે. અને તેથી પેાતાની માંદાઇનું બીજ ખરીદે છે.

આ વગેરે સડી જતા પદાર્થો હવાને ખરાબ કરી શરીરની સુખાકારીમાં ખરાબેા કરે, તેવાં ઘણાં છે. જેના વિષે લંબાણ કરવા જેટલી જગા નથી. તેથી હવાને બગાડનારાં બીજાં ક્યાં ક્યાં કારણ છે તે જોઇએ.

ઝાડેાથી પણ રાત્રીની વખતે હવા બગડે છે. આપણે શ્વાસેાશ્વાસમાં વાતાવરણની હવા લઇએ છીએ ને મૂકીએ છીએ. તેમ ઝાડેા પણ તેને લેછે. ને મુકેછે. જે ખરાબ હવા (કારબેાનીક આસિડ ગ્યાસ) આપણા શ્વાસમાંથી બહાર નીકળે છે, તે હવા દિવસની વખતે ઝાડેાના શ્વાસમાં કામ લાગે છે. ને તેઓ એાક્સીજન કાઢી નાંખેછે. પણ રાત્રીએ તેએા પણ આપણી પેઠે ઓક્ષીજન લેછે. ને કાર્બાનિકએસિડ ગ્યાસ કહાડે છે. તેથી રાતની વખતે ઝાડની નીચે લાગલાગટ સૂવાથી માણસની તનદુરસ્તીમાં ફેર પડે છે.

જે જે કારણેાથી હવા બગડેછે તેમાંનાં કેટલાંક એવાંછે કે તેમનેા અટકાવ થઈ શકતેાજ નથી જેવાં કે શ્વાસેાશ્વાસ અને ચીજોનું બાળવું જ્યારે શ્વાસેાશ્વાસ અને બળવાનું કામ ચાલેછે ત્યારે આપણે આગળ કહ્યું છે. તે પ્રમાણે એાક્ષીજનવાયુ બળી જાયછે. ને ઝેરી હવા પેદા થાય છે. આ ઝેરી હવા ઘરની અંદર રહેલા માણસની તનદુરસ્તીને ખરાબ કરે નહીં વાસ્તે ઘરેાની બાંધણી એવા પ્રકારની કરવી જોઇએ કે રાતે તથા દિવસે ખુલ્લી રીતે હવાનું તેની અંદર આવવું જવું થઈ શકે. જેથી કરી તે ઝેરી હવા ખુલ્લી હવા સાથે ઘસડાઈ જાય. અને તેની અંદર પ્રસરીજાય.

વા ન હેાય તેાપણ ઘરની અંદર સ્વચ્છ હવા આવીને

અંદરની હવામાં ફેરફાર કરેછે. પણ એકાદ કોટડીની અંદર ઘણાં માણસ સાથે રહે તો તે સ્વચ્છ વાતાવરણની હવા જેટલી હવાને સાફ કરે તેના કરતાં વધારે હવા બગડે. ને તેથી નુકશાન થાય વાસ્તે ઘરની અંદર એકજ ઓરડામાં વધારે માણસો ઝાઝીવાર ભેળા રહેવા દેવા નહિ.

તુરંગ, ઇસ્પિતાલ, તથા સોલજરોને રહેવાની બરાકોમાં દર માણસ વાસ્તે જગ્યા માપવાનું ઠરાવેલ હોય છે. દરેક માણસને વાસ્તે રહેવાને આઠસેં ઘનફીટ જગા હોય તો બસ થાય છે. કેદીઓને છસેં ચાળીશ ઘનફીટ જગા આપવામાં આવે છે. પણ તેની અંદર ખુલ્લી હવા આવવા વાસ્તે એક અગર બે બારીઓ રાખવી જોઇએ.

એકજ ઓરડીમાં નજદીક સૂઈ રહેવાથી માણસોને તરત જો કે બગાડની ખબર પડતી નથી. પણ થોડાક દિવસ સૂએ તો તેઓનું લોહી બરાબર સાફ ન થવાથી, તેઓ નિર્બળ અને ફીકા રંગનાં જણાય છે. એટલુંજ નહીં પણ તેઓની વિચાર શક્તિમાં પણ ઘટાડો થતો માલમ પડે છે. તે બધાનું કારણ ઉપર જે કહ્યું તે હવામાં શ્વાસોશ્વાસથી થતી ખરાબી છે. વાસ્તે તેનો ઉપાય ખુલ્લી બારીઓ, તથા બારણાંવાળા દિવાનખાનામાં રહેવું તથા ઘરના કોઇપણ ખંડમાં વધારેવાર ઝાઝી ભીડ થવા દેવી નહીં તેજ છે.

વિવાહમાં તથા ઘણીક વખત મરણ થાયછે ત્યારે જેને ઘેર એવા અવસર હોય તેને ત્યાં ઘણાં માણસો ભેળાં થાયછે.

ઘરના જે ખંડમાં ઘણો પવન આવી શકે નહિ તેવા ઓરડામાં ઘણું કરીને વિવાહના વખતમાં રાંદલમાતા અગર જાગ તેડવાનો રીવાજ હોય છે તે રાંદલ અગર જાગ પાસે અખંડ દીવા રાખવા પડેછે. તેથી તે દીવાને પવનની આંચ ન આવે એવા વિચારથી આવી પવન વિનાની જગા

પસંદ કરવામાં આવેછે. વિવાહના દિવસમાં ઘણા માણસનું આવવું જવું, છોકરાઓ પણ આવે તથા કેટલીક બીજી અડચણોને લીધે આ રાંદલ અગર જાગ વાસ્તે નાની તથા નવધ્રલી જગા પસંદ થાય છે.

હવે દીવો અખંડ બાળવા વાસ્તે રાતમાં જાગવું પડેછે. તેથી તેવી નાની ઓરડીમાં પેલા દીવાની ચોકી કરવાસારૂ પાંચ કે છ માણસ સૂવેછે અને પોતાને હાથે રોગની વહોરગત કરે છે.

મરણમાં પણ જેના ઘરને કંપૌંડ હોતો નથી તેનાં ઘરમાંજ ઘણાં બૈરાંઓ ભેળાં થઈ બેસે છે. તે પણ હવા બગાડનાર કારણ છે.

સુવાવડીની ઓરડીમાંનાં દરેક હવા આવવાનાં દ્વાર બંધ કરવામાં આવે છે. તેમ ન કરતાં તેમાં ખુલ્લી હવા આવવા દેવી જોઇએ.

જો તેને શેક ન અપાય તો શું થાય! કંઈ નહીં વાસ્તે નકામો આવો બધો પ્રપંચ કરી બિચારીની તનદુરસ્તીને વિના કારણ ખરાબ શા માટે કરવી?

વિવાહના રાંદલની કોટડી પણ ખુલ્લી હવા વગરની રાખવા કરતાં ખુલ્લી હવાવાળા દિવાનખાનામાં રાંદલ તેડ્યાં હોય તો શી હરકત? માત્ર એટલુંજ કે ફાનસની માંહે દીવો રાખવો જોઇએ.

જ્વલનને લીધે જે હવા ખરાબ થાયછે. તેને વાસ્તે ઘરની અંદર બારીબારણાં ખુલ્લી હવાને દાખલ કરે તેવા રાખેલા હોય તો બસ છે.

લુહાર, કંસારા, વગેરેઓએ ખુલ્લી હવામાં ભઠ્ઠીની બાજુ પર જ્યાં તે ખરાબ હવા ન આવે ત્યાં બેસીને કામ કરવું જોઇએ.

કુંભાર, ખત્રી, ચૂના કાઢવાવાળા વગેરેઓની ભઠ્ઠીઓ જે બાજુએથી પવન ગામમાં ન આવતો હોય તે બાજુ તરફ શેહેરથી દૂર કરવી જોઇએ.

વર્ષાદના વખતમાં જે વારે પાણી ચાલ્યું જતું હોય. તેવારે પણ તે પાણીમાં ખરાબ સડે તેવી ચીજો નાંખવાને વાસ્તે મનાઈ કરવાનો બંદોબસ્ત રાખવો જોઇએ. અને માણસોએ પોતે પણ જાણીને ન નાંખવો જોઇએ.

ઘરની બાજુના ખૂણાપર અગર તો શેરીમાં કોઇપણ ખૂણામાં પેશાબ કરવાનો રિવાજછે. તેમ ન કરવું જોઇએ. ઘણીવખત તેવા ખુણાઓપર મ્યુનીસિપાલીટી તરફથી પાટીઆં ચોડવામાં આવે છે કે "આ જગોએ કોઈએ પેશાબ અગર કાંઈ ગંદકી કરવી નહીં" છતાં ઘણાં માણસો બેસે છે ને કહે છે કે આવા ખૂણામાં પેશાબ કરીએ નહીં તો શું ધોરી રસ્તાપર પેશાબ કરીએ? ! એમ કહી પેશાબ કરવા બેસે છે. ને તે ઠેકાણું જોયું હોય તો એવું ગંદકી ભરેલું હોય છે કે તે જગાની આજુબાજુના રસ્તાપરથી જો કદાચ માણસ જાય તો તેને નાક આડો લુગડો દેવો પડે છે. પણ તેથી શું થાય? બાસ ન આવે, પણ તે ખરાબ હવાતો મોં રસ્તેથી પણ જાયછે. વાસ્તે તેમ ન કરતાં ઘણીજ જગોએ મ્યુનીસીપાલીટીના તરફથી પેટીઓ રાખેલી હોય છે તો તેમાં પેશાબ કરી અગર ઘરને પડએ તેવી પેટી રાખી તે દિવસમાં બે વખત સાફ કરાવવી જોઇએ.

તેમજ વિષ્ટાને વાસ્તેપણ દરરોજ જાજરૂ બે વખત સાફ કરાવવાં જોઇએ.

ઘરની બાજુપર અગર ફળીઆમાં ખૂણો હોય, ત્યાં આગળ છોકરાં ઝાડે ફરવા બેસે છે. ત્યાંથી પણ દરરોજ સાફ કરવું.

જાજરૂની અંદર દરરોજ ચૂનો અને મેગડુગલ પાઉડર કરીને મૂકી આવે છે તે છાંટવું જોઇએ.

નાનાં ગામડાઓમાં પણ રાત્રીની વખતે સરીયામ રસ્તા પર વહેલા ઉઠી ઝાડે ફરવા બેસેછે. તેમ ન થવા દેવું જોઇએ. સરકારી જાજરૂપણ હમેશ બે વખત સાફ કરાવવાં જોઇએ. અને તેની અંદરનો કચરો શેહેર બહાર ઘણેજ દૂર લઈ જઈ નાંખવો જોઇએ.

ગામડામાં ઘરની પાછળ વાડા રાખે છે. તેમાં ગાયનું છાણ, ખરાબ થયેલ ઘાસ, ઝાડો, પેશાબ વગેરે ચીજો પડી રેહેવા દેછે, તેથી તે ત્યાં સડીને તેમાંથી રોગ પેદા થાય છે. તેમાં શક નથી; વાસ્તે તેમ ન કરતાં તે ચીજોનો સંગ્રહ તે લોકોનાં ખેતરમાં કરવો જોઇએ. એને પણ એક ઢગલો કરી રાખવા દેવો નહિ પણ જમીનપર પાથરી દેવો જોઇએ.

ઉપર કહ્યા તે ઉપાયો પોતે ચાંપતી રીતે લઈ શકે તો પોતાની સુખાકારી વાસ્તે દરેક માણુસ કરી શકે છે.

દરેક ઘરોની અંદરની ગલીચીને વાસ્તે, જાજરૂને વાસ્તે ને ટુકામાં કહીએ તો દરેક એવી ખરાબ કરનારી જગોને માટે, એકેક મોરી બાંધવી અને તેમાંથી નળીઓ મૂકી તે નળીઓ એક મોટી નળીમાં ભેળી થવા દેવી અને તે મોટી નળીને કોઈ ખેતર, વાડી, વગેરેમાં પથરાવી દેવી, જેથી તે ખેતર વાડીની જમીન રસાળ થાય.

કલકત્તા તથા મુંબાઈ શેહેરમાં હાલમાં એવી ગટરો બાંધી શેહેરની અંદરનો ખરાબો સમુદ્રમાં જવા દેછે, તેમ કરવું જોઇએ; પણ સમુદ્રમાં જાય તેના કરતાં કોઈ જમીનમાં જઈ તેને રસાળ કરે તો ઘણુંજ ફાયદા કરતા થાય. ગટરોમાંથી આવો ગંદવાડો લઈ જવા વાસ્તે હાલમાં આપણને જોઇએ તેવાં સાધનો મળે તેમ છે.

ગટરો બાંધવાથી અલબત ખરચ તો ઘણું થાયછે. પણ તે સર્વે લોકોને ઘણુંજ સુખ આપનારૂં છે.

ગટરો કરવામાં અડચણ આવે ત્યાં આગળ જાજરૂ અંદર તથા બીજી જગોએ ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે લોઢાની અગર તો કચરાની કુંડીઓ જેમાંથી બધો મળમૂત્ર સાફ રીતે નીકળી જાય તેવી રાખવી જોઇએ. તે કુંડી પાણીથી ધોવરાવી પાછી રાખવી. તથા તેની ઉપર તથા બાજુએ ચૂનાનો ભૂકો તથા મેગડુગલ પાઉડર અને તે જો ન મળે તો સાફ માટી ભભરાવવી જોઇએ. જેથી ત્યાં આગળ ગંદવાડ અગર ભેજ વગેરે નહિ રહે.

જાજરૂ વિગેરે ઠેકાણેથી જે ખરાબ પદાર્થ લઈ જવામાં આવે છે. તેને ખુલ્લી જમીનપર નાંખી દેવાના કરતાં જમીનમાં ૧-૧ાા ફૂટ ઊંડો ખાડો ખોદી તેમાં ૬થી ૯ઈંચ સુધી નાંખી તે ખાડો પૂરી દઈ થોડા રોજ પછી તે જમીન ખેડી તેમાં ઝાડ રોપવાં જોઇએ. આનાથી કરીને ઘણોજ લાભ થાય છે. જો તે જમીન ખેડાય નહીં તો અલબત તે જમીનમાંથી હવા ખરાબ થઈ બહાર નીકળે છે. પણ જો ખેડાય તો તેમાં પ્રથ:કરણ થઈ તે સારો પાક લાવવાને લાયક થાય છે. ને તે માણસના શરીરને ખરાબ કરવાને બદલે સુખી કરે એવી રીતની વનસ્પતિ પેદા કરે છે.

નહાતી વખતનું પાણી તથા રસોડાનો એઠવાડ પણ આગળ કહ્યું તેમ એવી રીતે ભેળાં કરી રાખવાને બદલે જ્યાં આગળ ઝાડ પાલો હોય ત્યાં આગળ લઇ જવાં જોઇએ જેથી કરીને તેની અંદર જે જાનવરોક તથા વનસ્પતિ સંબંધી પદાર્થ હોય છે. તે સડવાને બદલે પેલાં ઝાડથી સોસાઈ જઈ તેને ફળદ્રુપ કરે છે.

ઘરમાં નાનાં છોકરાં હોય તેમને વાસ્તે અને જો પોપટ વગેરે પક્ષી પાળેલાં હોય તેમને વાસ્તે ફળફુલ રાખી મૂકેછે ને તે ફળ બચ્ચાંઓ અરધ ખાઈ ફેંકી દેછે. ને ઘરનાં કોઈ ખૂણામાં પડ્યાં રહી સડે છે. તોપણ તેને ઉચકી કાઢવાનો પ્રયત્ન કોઈ કરતું નથી; તેમ ન કરતાં તેવાં ફળફૂલ તથા જાનવર રાખેલ હોય તેનાં પીંજરાનો કચરો બધું એકઠું કરી ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે બગીચા અગર ખેતરોની જમાનની અંદર દાટી નાંખવામાં આવે ત્યાં નાંખવો જોઇએ. ને તે જગોએથી પેલા પદાર્થો તેમની સારી વ્યવસ્થા થાય તેવીજ જગોએ લઈ જવાં જોઇએ.

વર્ષાદનું પાણી ખાડાઓમાં ભરાઈ રહે નહીં તેટલા વાસ્તે તે ખાડો પૂરી દઈ ત્યાંથી પાણી વહી જાય તેમ કરવું જોઇએ. એકજ જગોએ ભરાઈ રહેવાથી ચેપી તાવ, કોલેરા, વગેરે રોગોનો ફેલાવો થાય છે.

વર્ષાદમાં જે ઘરોની અંદર ભેજ રહે તે ઘરોમાં મટોડી વગેરે નંખાવવી તે ઉપર લીંપણ કરાવ્યું હોય તો ભેજ જતો રહે ને તેથી માણસને વેઠવું પડે નહીં વળી તેવામાં પાણી વગેરે પ્રવાહી ઘણા ઢોળાય તેવું કરવું નહીં.

હજામ લોકો ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે વાળ નખ વગેરે નીચે ફેંકી જનાવરી પદાર્થોને સડાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેઓને વાસ્તે સખત બંદોબસ્ત રાખવો જોઇએ. તેમના ઘર પાસેથી હમેશ તેવા પદાર્થ દિવસમાં બે વખત ઉપડાવવા જોઈએ. એટલુંજ નહીં પણ એવા પદાર્થ તેઓ જે ઠેકાણે ફેંકે તે જગોએ પથ્થરની લાદી નાંખવી જોઇએ. જેથી તેવા પદાર્થમાંથી કાંઈ પણ રજકણ જમીનમાં જઈ બિગાડ કરી શકે નહીં.

ખત્રી, તથા રંગારાઓ જે રસ્તાપર પાણી છાંટી વનસ્પતિક પદાર્થને સડવાનું પ્રયોજન કરે છે તેમને વાસ્તેપણ બંધી કરી તેઓને પાણી છાંટવાને બદલે કુંડીઓ ભરી રાખીને પછી તે પાણી શેહેરની દૂર કોઈ ઝાડોમાં નાંખવાનો બંદોબસ્ત કરવો જોઇએ.

કસાઈ લોકોની હલાલ કરવાની જગોએ પણ પથ્થરની લાદી પથરાવી પછી તે ઉપર રેત નંખાવવી જોઇએ જ્યારે તેઓનું કામ થઈ રહે ત્યારે તે રેત ઉપાડી કોઈ ખેતર અગર જ્યાં ખાતરમાં કામ લાગે ત્યાં નંખાવવી જોઇએ.

માણસોનાં મુડદાં જે બાળવામાં આવે તેમને બરાબર બાળીને પછી પાછા વળવું જોઇએ, નહીંતો બળ્યામાંથી રહી ગયેલ પદાર્થ સડીને ખરાબી કરે છે. જે મુડદાં દટાય છે તેને પણ જમીનમાં ચાર ફુટ ઊંડો ખાડો ખોદી તેમાં દાટી તેના ઉપર એકાદ મોટો પથ્થર રાખવો જોઇએ. ને તેના ઉપર માટી ઠાંસીઠાંસીને ભરવી જોઇએ કે ત્યાંથી અંદરની હવા બહાર પહોંચી શકે નહીં તેમ મુડદાને પણ કોઈ જનાવર બહાર કાઢી શકે નહીં.

જનાવરોનાં મુડદાંને શેહેરની ઘણેજ દુર લઈ જવાં જોઇએ. જો તેમને દાટવામાં આવે તો ઘણુંજ સારૂં. તેમ ન કરતાં જો દૂર લઈ જઈ તેના પર મટોડી નાંખવામાં આવે તો સારૂં તે મટોડી દર અઠવાડીએ નવી નંખાવવી જોઇએ. જેથી તેમાંથી ઘણી દુરગંધ નીકળશે નહીં.

દારૂ ખેંચવા વાસ્તે જે પદાર્થો સડવા દેવામાં આવેછે, તે તેમ કરવાને બદલે જમીનમાં પાંચેક ફૂટ ઊંડો ખાડો ખોદી તેમાં સડાવવામાં આવેતો તેથી ઓછી ખરાબી થાય તેને કાઢતી વખત ઘણીજ તજવીજ રાખવી જોઇએ અને આ ક્રિયા શહેરથી ઘણે દૂર કરવી જોઇએ.

ઝાડ પણ રાતની વખતે હવાને ખરાબ કરે છે તેથી રાત્રે ઝાડ નીચે સૂવું નહીં.

કંસારા, લુહાર, સલાટ, વગેરેને પણ સારી રીતે સમજૂતી આપી તેમનું કામ ખુલ્લી હવામાં તથા જે તરફનો પવન હોય તેની સામેની બાજુએ બેસી કરવા કહેવું જોઇએ.

ઘરની અંદર સવારને સાંઝ બંને વખત સુગંધદાર ધૂપ કરવો જોઇએ સવારમાં અગરબતી તથા ફૂલ વગેરે સુગંધી પદાર્થ રાખવા જોઇએ.

હવા ખરાબ કેમ થાય, તથા તેને કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ તે આપણે જોયું હવે તેનાથી શું શું ફાયદા થાય તે જોઇએ.

સ્વચ્છ હવા નાક અને મોઢા વાટે શરીરની અંદર પ્રવેશ કરે છે. તે ફેફસામાં જાય છે. ત્યાં તે ફેફસાના દરેક નાના ભાગમાં જાય છે. જ્યાં તે શરીરમાંથી ફરી આવેલ તથા બગડેલ લોહી સાથે સંયોગ થતાં લોહીના બગડેલ ભાગને તે ખેંચી લઈ તેને સાફ કરે તેવો ભાગ ઓક્ષીજન આપેછે એટલે કે હવાથી લોહી સાફ થાયછે.

આ લોહી જો સ્વચ્છ હવા મળવાથી સાફ ન થાય તો તે બરાબર રીતે શરીરમાં ફરી વળતું નથી. એટલુંજ નહીં પણ પોતે કચરાથી ભરેલ હોવાથી શરીરની અંદરના બીજા ભાગોનો ખરાબ ભાગ લઈ જવાથી જે તેની ફરજ તે તેનાથી બરાબર નહીં બજાવ્યાથી શરીરની અંદરનો દરેક ભાગ ખરાબીને પહોંચે છે. લોહીમાંથી માંસ તથા ચરબી બને છે પણ તે જો સાફ ન હોય તો માંસ થવાને બદલે ક્ષય વિગેરે રોગ પેદા થાયછે.

વૈદકશાસ્ત્રમાં પ્રવીણ થયેલ્રા લોકોનો મત છે કે લોહી વધારે

અસ્વચ્છ હોય તેમ શરીરમાં ચેપી રોગ થવાનું કારણ વધારે મજબૂત થતું જાય છે. લોહી અસ્વચ્છ હોયતો માણસ લાંબો વખત જીવી શકતું નથી. જો વાતાવરણની ગરમીમાં ફેરફાર થાયતો તે પ્રમાણે સરદી અગર ગરમી તરત જણાઈ આવે છે. તે કંઈ વાતાવર્ણીક હવાને લીધે નહીંપણ શરીરની અંદરના લોહીને સ્વચ્છ હવા ન મળવાથી અસ્વચ્છ રહે છે તેથી થાય છે. જે લોકોને જરા જરા વારમાં સરદી જણાય છે તે લોકો એમ કહે છે કે જો સરદી મૂકે તો મારૂં શરીર ઘણુંજ સારૂં રહે. પણ આ વાંક તે સરદી નથી પણ તેમનો પોતાનો છે એમ તેમનામાંથી વિરલોજ જાણે છે.

અસ્વચ્છ હવાથી ક્ષય રોગ ઘણોજ ઝડપથી થાય છે. મગજનો વરમ તથા મગજનો સનેપાત થતાંપણ વારલાગતી નથી ને એવા એવા ઘણા રોગો સ્વચ્છ હવા ન મળવાથી પેદા થાય છે.

ગરીબ માણસ કરતાં તવંગર માણસ નિર્બળ હોયછે તેનું પણ એજ કારણ છે. ગરીબ માણસ ખુલ્લી હવામાં આખો દિવસ ફરે છે પણ પૈસાવાળા તે જો કે બારી બારણાંવાળા ઘરમાં રહેછે પણ સરદી લાગે ઘણો પવન હેરાન કરે એવું ધારી બારીઓ બંધ રાખી ઘરની અંદર બેસીને વખત ગુમાવે છે. તેમનાં બૈરાંથી તો વળી બહાર નીકળાયજ નહીં ઘણાં લોકોતો ઓઝલ રાખેછે. એટલે બૈરાંને તો સ્વચ્છ હવા લીધાનો વખત શાનો મળે? તેથી તેમનાં શરીર નાજુક થાય તથા તેઓ બિમારીની ભોગ થાય તેમાં નવાઇપણ શું?

શેહેરનાં માણસો કરતાં ગામડાનાં માણસ તનદૂરસ્ત રહે છે. સબબ તેઓને સ્વચ્છ હવામાં જવાનું ઘણું બને છે.

ગામડામાં વસ્તી થોડી ને ખેતી કરવી, જંગલમાં ફરવું. વિગેરે સ્વચ્છ હવામાં રેહેવાનાં કારણો બનેછે.

આપણા લોકોમાં કેહેવત છે કે "તાવ આવે તેને માન આપીએ(ઘરનાં ખૂણામાં જ્યાં હવા આવે નહીં ત્યાં પડ્યા રહીએ) તો વધારે આવે ને લાત મારી કાઢી મૂકીએ(બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવા જઈએ) તો તે ફરીને આવેજ નહીં" તેની મૂળ મતલબ એટલીજ કે ખુલ્લી હવામાં ફરવાથી રોગ જાય.

ખુલ્લી હવામાં હોવાથી મનુષ્યને કેટલો લાભ થાયછે અને હવાને બગાડનાર કારણો, જુજ ઉપાયેથી ટળી શકે તેવાં છે તે જાણ્યાં.

તેવી રીતે ઉપાયો દરેક શેહેર તથા ગામડામાં લેવા મુશ્કેલ છે. પણ જો તે લેવાય તો માણસની હાલની તનદુરસ્તીના કરતાં તેમાં ઘણે દરજ્જે સુધારો થાય અને હાલ જેટલાં માણસ મરે છે. તથા જે ચેપી રોગો થાયછે તેમાં ફેર પડે.

प्रकरण २ जुं.

પાણી.

આપણે આગળ કહી ગયા છીએ કે હવા કરતાં બીજે દરજ્જે શરીરને ઉપયોગી થઈ પડે તેવી ચીજ પાણી છે.

હવા જેમ અસ્વચ્છ હોય ને તે શરીરને ખરાબ કરે છે, તેમ પીવાનું તેમજ વાપરવાનું પાણી જો ખરાબ હોય તો તે શરીરમાં જરૂર બીગાડ કરે. જેવા ઉપાયો હવા સ્વચ્છ રાખવામાં કામ લાગેછે તેવાજ ઉપાયો પાણીને સ્વચ્છ રાખવા વાસ્તે લીધા હોય તો, તેથી પણ પાણી સાફ રેહેછે; કારણ

હવામાં ઉડનારા ઘણાએ અસ્વચ્છ પદાર્થોને સોસી લેવાનો ગુણ પાણીમાં રહેલો છે. વળી કેટલીક બીજી ચીજોપણ પાણીને મલીન કરે છે, તે ઉપર વિચાર કરવો જોઇએ. સ્વચ્છ પાણી પારદર્શક, બાસ, તથા સ્વાદ રહીતનુંછે; અને જો થોડું હોયતો તેમાં રંગપણ હોતો નથી. પણ જો ઘણુંજ પાણી હોયતો તે ઘેરા આસમાની રંગનું હોય છે.

પાણીની ઉતપતી પહેલા વર્ષાદથીછે. વર્ષાદનું પાણી જમીન ઉપર પડેછે તેમાં કેટલુક જમીનની સપાટી ઉપરથી નદી રૂપે વહી જાય છે, કેટલુક મોટા તલાવોમાં જાય છે, કેટલુક જમીનમાં ઉડે ઉતરી મોટા કુવા તથા ઝરામાંજાયછે.

વર્ષાદનું પાણી સ્વચ્છ વાપરવા લાયક હોય છે. જો કે તેની સાથે વાતાવરણની અંદરના કેટલાક ક્ષાર ઘસડાઈ આવેલા હોય છે, પણ તે ખાર કાંઈ પાણીની સ્વચ્છતાને ઝાઝા બગાડતા નથી; પણ તે પાણી જમીનપર પડે તેનાથી પેહેલાં એકઠું કરેલ હોય તો સ્વચ્છ કહેવાય.

કારણ જમીનપર પડ્યા પછી તેની સાથે જમીનપર તેને ખરાબ કરનાર ઘણાએ પદાર્થ પડેલા હોય છે તેઓ તે પાણીને મલીન કરે છે.

સ્વચ્છ પાણી બે જાતની હવાથી બનેલ છે એક હાઇડ્રોજન ને બીજી ઓક્ષીજન આ બે હવા એક બીજા સાથે મળીને પાણી રૂપ બની રહેલ હોય છે.

જો પાણીની અંદર આ બે ચીજ ઉપરાંતનો કોઇપણ પદાર્થ મળે તો તે મલીન થાયછે. પણ વર્ષાદ પડે છે તે વખતે વાતાવરણની અંદર ઘણીએ જાતના પદાર્થનાજ રજકણો મળી જઇને ઉડતાં હોયછે ને તે પાણી પડેછે તેની સાથે ઘસડાઈ નીચે પડે છે.

નદી નાળાં ઝરા તળાવ કુવા તથા ટાંકામાંથી પીવાનું તથા વાપરવાનું પાણી આપણે લઇએ છીએ.

નદી નાળામાં સ્વચ્છ વર્ષાદનું પાણી જમીનની સપાટી ઉપરથી થઇને ચાલ્યું જાયછે તેથી તે જમીનની સપાટી ઉપર તથા તે જમીનમાં જે મલીન પદાર્થ હોય છે તે પાણીની સાથે મળી તેને મલીન કરે છે. જૂદા જૂદા ઠેકાણાની જમીનમાં જૂદી જૂદી જાતના ખાર તથા ખનીજ હોય છે, અને તે ખનીજ તથા ક્ષારના અંસ, ઉપરથી ચાલ્યા જતાં પાણીની સાથે મળીને તેને મલીન કરેછે.

શેહેરની બાજુપરથી નદી જાતિ હોય છે તેમાં ગંધાતો કચરો વીષ્ટા વીગેરે ખરાબ પદાર્થ નાંખવામાં આવેછે.

માણસના મુડદાં પણ નદીને કાંઠે બાળી તેની જે રાખોડી થાયછે તે નદીમાં નાખવામાં આવે છે. નદીને કાંઠેજ લોકો જંગલ જાયછે, જેથી તે બધો કચરો વર્ષાદ હોય ત્યારે નદીમાં જાય છે.

ઉપર જણાવેલી રીતે નદીનું પાણી અસ્વચ્છ થાયછે પાણીમાં કચરો રાખોડી વીગેરે ગયું તે તળે બેસે છે ને તેથી નદીના તળામાં ગારો થાયછે. તે જેમ પાણી સુકાતુ જાય છે તેમ ઘણી બાસ મારેછે—નદીમાં એક જગ્યોએ વહેન હોય ને તે વળી થોડુંજ હોયતો, નાખેલ કચરામાનો કેટલોક બાજુપર ચડી જઈ સડેછે, ને તે હવા અસ્વચ્છ કરે છે પણ ઘણો ખરો પાણીને ઘણુંજ ગંદુ બનાવી દે છે; તેવા પાણીની અંદર માણસો વળી નાહાવા જાયછે ને વળી તેનું (નદી એટલે કે ગંગા તેનું પાણી પવીત્ર એમ જાણી) પાણી પીવા વાસ્તે લઈ આવે છે, તે કેટલી બધી ખરાબી પેદા કરે છે તેનો તે લોકોને જરાપણ વીચાર હોતો નથી.

નદીનું જ્યાં જોરવાળુ વહેન હોય ત્યાંથી પાણી ભરવું તે સ્વચ્છ છે એમ જાણી માણસો ઘણું કરીને ત્યાંથી પાણી ભરેછે. પણ નથી સમજણ કે તે નદીના કાંઠા ઉપર આવેલ બીજા શેહેરોનો કચરો તે ઘસડાઈ આવતો હશે ને તે વહેનમાંજ હશે, ને તેથી એ પાણી વળી વધારે મલીન હશે, વાસ્તે પીવાનું પાણી તેવી જગ્યોથી લેવાને બદલે નદીના વહેનથી થોડે છેટે વહેળો બનાવી તેમાંથી લેવું એ વધારે સારૂ છે. કારણ એવા વહેળામાં પાણી નદીની બાજુપરની રેતમાંથી થઇને આવેછે, તેથી તેની અંદર પાણીની અંદરનો મલીન પદાર્થ તથા પાણીની અંદરની માટી તથા ખાર વગેરે પદાર્થ આવી શકશે નહીં; ને તેથી તે પાણી વાપરવામાં કાંઈ બીક નથી.

તળાવની અંદર પાણી આજુબાજુની ડુંગરીમાંથી વહીને અગર તેની અંદર કાંઈ નદી આવી મળતી હોય તેથી આવે છે, તે પાણી જમીનની સપાટીપરથી આવેછે, તેમાં તે જમીનના કેટલા ક્ષાર તથા ખનીજ ખાર છે. તે પણ તે માટીમાં રહે છે, વધારામાં લોકો તેને અસ્વચ્છ કરેછે, એકતો તળાવના કાંઠા ઉપર, તથા જ્યાંથી તળાવમાં પાણી આવતું હોય, ત્યાં ઝાડો અવશ્ય કરીને હોયછે, તેને લીધે જ્યાં લોકો દીશાએ જાયછે, જે બધું તે તળાવમાં ઘસડાઈ આવેછે; ઘણે ઠેકાણે તળાવના કાંઠા ઉપરજ જાજરૂ કરેલા હોયછે, તેમાંથીપણ ખરાબ પદાર્થ તે પાણીમાં વહીજાયછે.

જે તળાવમાંથી પાણી પીવામાં કામ લાગેછે, તેજ તળાવમાં લોકો નાહાય છે, કપડા ધોયછે, નાહાતી વખત તેમાં કોગળા કરે છે, મોઢું સાફ કરે છે, કેટલાક થુંકે છે, વીગેરે પાણીને મલીન કરનાર પદાર્થનો થોડે થોડે ઉમેરો કરે છે. ગામના ઢોર પણ તેમાં પાણી પીયેછે, ઘોડા ભેંસ વીગેરેને

તેમાં નવાડે છે, અને તેમ પાણી અસ્વચ્છ થાય તેમાં કાંઈ સક નથી. વાસ્તે તેમ કરવાને બદલે, જે તળાવમાંથી પાણી પીવાને વાસ્તે લેવું હોય, તે તળાવમાં જે જગ્યોએથી પાણી મળતું હોય તે જગ્યાને બરાબર સાફ રાખવી જોઇએ. તે પાણીમાં નાવુંધોવું વીગેરે બધુ બંધ રાખવું જોઇએ અને તેના કાંઠાપર જાજરૂ વીગેરે ખરાબ પદાર્થને પેદા કરનાર સ્થાનો રાખવા જોઇએ નહીં, તળાવમાંથી પીવાનું પાણી લેવા કરતાં તેની બાજુપર કુવા કરી તેમાંથી લેવાયતો સારૂં; કારણ કે જેમ નદી પાસે કરેલ વહેળામાંથી પાણી ગળાઇને આવેછે, તેમ કુવાઓમાં પણ તળાવનું પાણી જમીનમાંથી સાફ થઇને આવશે ને તે ગુણ કરશે.

પીવાના પાણીને સ્વચ્છ રાખવાની જેમ જરૂરછે, તેમ નાહાવાધોવાનું પાણી પણ સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ જો અસ્વચ્છ પાણીમાં નાહાવાય તો તેની અંદરના કેટલાક મલીન પદાર્થના મીશ્રણથી, પેદા થએલ નાના નાના જીવડા ચાંમડીના છીદ્રો વાટે શરીરમાં પ્રવેશ કરી, ચાંમડીના રોગો (ખસવાળેા ને દરાજ વગેરે)ને પેદા કરે છે. વાસ્તે જે પાણી ઘણુંજ ગંદુ હોય તેમાં નાહાવું જોઇએ નહીં. જો કદાચિતને તેમાં કપડા ધોવાય તો તે કપડાની અંદર પણ એવા નાના નુકસાનકારક જંતુઓ રહી જાયછે ને તેથી તે અલબતે શરીરને નુકસાન કરે છે. વાસ્તે જે તળાવ હોજ તથા કુંડમાં ગંદુ પાણી હોય તેમાંથી પાણી લેવું નહીં. એટલુંજ નહીં, પણ તેમાંથી નાહાવુંધોવું તે પણ ઘણી રીતે શરીરને નુકસાન કરતા થઈ પડે છે, ઘણા લોકોને આપણે બોલતા સાંભળીએ છીએ કે ફલાણી જગ્યાના પાણીથી માથે નાહાએતો માથામાં જુ થાયછે ને ફલાણા ગામનું પાણી એવું છે કે વાળા જરૂર નીકળે, તે બધું મલીન પાણીછે તેમ સમ-

જવું, પણ જો તેજ પાણીમાં બરાબર ચાહિત રાખી તેને સાફ રાખવાના ઉપાય લીધામાં આવે, તો તેજ પાણી કાંઈ પણ દરદ પેદા કરે નહીં.

કુવાના બે પ્રકારછે એક ઉતરાને બીજા ઊંડા, ઉતરા કુવામાં દશવીશ હાથ ખોદીએ કે તરત પાણી મળી આવે છે, આ પાણી જમીનની ઉપર ઉપરની સપાટીપરથી ઉતરી માહેની પોચી જમીનમાં વહે છે, અને ઊંડા કુવામાં પાણી જમીનના કઠણ થરોમાંથી ઉતરી નીચે ગએલું હોય છે, આપણી ઉતરા કુવાના કરતાં સ્વચ્છ હોય છે, કારણ તે ગળાઇને નીચે ગએલું હોય છે.

ઉતરા કુવાનું પાણી બરાબર સ્વચ્છ હોતું નથી, કારણ તે પોચી જમીનમાંથી થઇને નીચે ઉતરેલ હોય છે, તેથી તે પુરતી રીતે ગળાએલ હોતું નથી, એટલુંજ નહીં, પણ તે જમીનની અંદર રહેલ ખાર, વનસપતીને કેટલાંક કારણથી થતાં મળમુત્રાદીથી સોસાએલ જમીન હોય, તેથી તે પદાર્થ પણ તે પાણીની સાથે મળી તેને વધારે મલીન બનાવેછે. તેવા વનસ્પતી તથા જનાવર સંબંધી પદાર્થમાં મળી ગએલ પાણી લીલાસપર હોય છે, અને બાસ મારે છે, ઊંડા કુવાનું પાણી ઉતરા કુવાના કરતાં સ્વચ્છ હોય છે, કારણ તે જમીનના કઠણ થરમાંથી થઇને નીચે ઉતરે છે, ને તેથી મળમુત્રાદીક ચીજો તેની અંદર હોતી નથી પણ તેવા કુવાઓથી પાણી જમીનની અંદરની ઊંડાણમાં માટી ખડી ચુનો અને એવા બીજા ક્ષાર હોય છે તેની સાથે મળેલ હોય છે, ને તેથી તે પાણી વાપરવા જેવું હોતું નથી. કુવાની બાજુપર ખાળકુવા હોયછે તે ખાળકુવામાંથી પણ ગંધાતું તથા મેલથી ભરેલ કચરો જમીનમાંથી ઉતરી તે કુવાના પાણી સાથે મળી, એવા કુવાના પાણીને ખરાબ કરે છે.

વાસ્તે આવા ખાળકુવા રાખવા ન જોઇએ. ઘણે ઠેકાણે કુવાની બાજુપર પાણી ભરાઈ રહેછે, ને ત્યાં ખાડ પડી રહે છે, તેમ થવા દેવું જોઇએ નહીં. કારણ તે પાણીપણ જમીનમાં ઉતરી કુવાના પાણી સાથે મળી જાયછે.

કુવાના પડએ જનાવરોને પાણી પાવા વાસ્તે અવાડો કરેલ હોય છે તેમાંના કેટલાક તળીઆની છોમાંથી ફુટેલ હોય છે તેથી તેમાંથી પાણી જમીનમાં જવાને ઘણો સંભવ રહે તેવા હોય છે, ને તે પાણીપણ કુવામાં ઉતરી કુવાના પાણીને ખરાબ કરે છે.

કુવાના કાંઠાપરજ માણસો નાહાયછે, જો ગામને પડએ નાનું એક તળાવ હોય ને તેનું પાણી થઈ રહ્યું, એટલે માણસો પોતાના કપડા પણ તે કુવાપર ધોએછે, ને આ ગંધાતુ પાણી કુવામાં ઉતરે છે, દીશાએ જઈ આવ્યા પછી કુવાને પડએની ભીંજાએલ મટોડી લઈ કળશીઓ ઘસીને તે કુવામાં નાખી સાફ કરે છે, ને કુવાપરજ બેશી પોતાના હાથપગ સાફ કરે છે, તે પાણી કુવામાં ઉતરે છે. વળી કુવાની ઉપર ઢાંકણ ન હોવાથી, તેની અંદર ઝાડના પાંદડા વગેરે પડીને તે પાણીને અસ્વચ્છ કરે છે, વાસ્તે તેમ ન કરતાં દરેક કુવા ઉપર ઢાંકણ રાખવું જોઇએ, તથા પાણીને સાફ કરવાને જે જે બાબતો માણસથી બનેછે, તે બાબતોપર પુરતુ લક્ષ આપવું જોઇએ, એટલે કે કુવાપર નાહાવાધોવાની મનાઈ કરવી જોઇએ, સાફ વાંસણ તથા દોરડાથી પાણી ભરવું જોઇએ કુવાના કાંઠાપર પગ ધોઇને ચડવું વગેરે.

કુવાની આજુબાજુપર પથર બાંધવા જોઇએ ને તે પથરોના છેડાપર નાની ખાડ રાખી, એક બાજુપર બ-

રાખર છોબંધ અવાડો રાખવો જોઇએ, જેથી કુવાના કાં-ઠાપર જે પાણી ઢોળાય, તે પાણી કુવાની બાજુપરના ખાબોચીઆમાં ભરાવાને બદલે, પેલા અવાડામાં જાય ને તે અવાડામાંનું પાણી દરરોજ સાફ કરાવી નાખવું જોઇએ.

આપણે હવાના વીષયમાં ગટરો બાંધીને વિષ્ટા વીગેરે પદાર્થ ગામથી દુર કોઇના ખેતર અગર વાડીમાં લઈ જવા કહી ગયા તેજ ગટરોની સાથે જો આવા અવાડાનાં પાણીની ગટરોને મેળવી હોય તો પેલા ગટરોને સાફ કરવાને વધારે પાણીની જરૂર પડે નહીં.

ટાંકા.—ટાંકામાં ઝીલીને પાણી વાપરવાનો રીવાજ કેટલેક ઠેકાણે છે ટાંકામાં પાણી સ્વચ્છ હોય છે ખરૂં પણ પાણી ઝીલતી વખતે ઘરના નેવાં, અગાસી અગર આંગણે હોય તે બધાં સાફ રાખવાં જોઇએ, જો તેમાં કચરો હોય તો તે પાણી અલબત નુકસાન કરે તેમ ટાંકામાં માછલાં, કાચબા વગેરે જનાવર પણ રાખવાં જોઇએ, તેમ દર ત્રીજે વરસે ટાંકુ ગળાવવું જોઇએ નહિતો તેની અંદરનું પાણી ખરાબ થાય. નદી, નાળાં, તળાવ, કુવા તથા ટાંકાના પાણી શા કારણથી મલીન થાયછે તે બાબતપર આપણે પુરતી રીતે કહી ગયા તેમાંના કેટલાએક કારણ આપણે (માણસો) પોતેજ પેદા કરનાર છીએ એમ સાફ માલુમ પડેછે, વાસ્તે તેવાં કારણો દુર કરવા જોઇએ. અને પાણી સ્વચ્છ રહે તેવા ઉપાયો લેવા જોઇએ, પણ પાણીને મલીન કરનાર કેટલાક કારણો કુદરતી છે, જેવાં કે વાતાવરણની અંદરના ક્ષારનું મળવું, જે જમીનની સપાટીપરથી પાણી જાય તે વખતે ક્ષારનું મળવું,વગેરે આ કારણો જો કે આપણે અટકાવી શકતા નથી; પણ તેવા પાણી સાથે મળેલ ક્ષાર તેનાથી દુર કરી પછી પાણીને વાપરીએ છીએ, એવી

રીતે પાણીને સાફ કરવાને વાસ્તે અનેક યુક્તિઓ શોધી કાઢી છે.

૧ ગળવાની—યુક્તિ પાણી જૂદી જૂદી તરેહથી ગળાયછે.

૧ જાડા કપડાથી ગાળવું આનાથી પાણીની અંદરની મટોડી વગેરે પદાર્થો જે પાણીની સાથે બરાબર મળી ગએલ હોયછે, તે છૂટા પડતા નથી. પણ જાડા પદાર્થ પાણીમાં આવી શકતા નથી.

૨ રેતીમાંથી પાણીને ગાળવાથી પાણીની અંદરની મટોડી તથા બીજા મેલા પદાર્થ છુટા પડેછે.

૩ કોલશાથી ગાળવું તે પણ રેતીમાંથી ગાળ્યા જેવુંજ છે.

૪ પાણી ગાળવાને વાસ્તે માટીની તથા પથરની ગળણી આવેછે એવી ગળણીમાંથી ગળાઇને નીકળતું પાણી પીવાને વાસ્તે ઘણુંજ સારૂંછે.

૫ પાણી ગળવા વાસ્તે ફીલટરો (ગળણી) મળે છે તેમાંથી પણ વાપરવા લાએક સાફ થાયછે.

૬ પાણીને માટીના ઘડામાં નાખીને તે નીચે કાણું કરી તેમાં દોરડું નાખવું ને ઘડાને ઘોડીપર રાખવો તે પછી પાણીને નીચે માટલું મુકવું તેમાં ટપકવા દેવું તે બીજા માટલાને નીચેપણ ઉપર પ્રમાણે કાણું કરવું અને તે માટલામાં તળે કોયલા અને ઉપર રેતી રાખવી. એટલે આ કોયલા તથા રેતીમાંથી થઈ પાણી ગળાઇને હેઠળ એક માટલું રાખેલ હોય તેમાં પડે, આ પાણી પીવાને માટે ઘણુંજ સારૂછે.

૨ ગાળ્યા વગર પણ કેટલીક રીતથી પાણી સ્વચ્છ થઈ શકે છે

૧ જેમકે પાણીને ઉકાળવું એટલે એની અંદરના ક્ષાર વગેરે પદાર્થ બળી તથા ઉડી જશે ને તે પાણી પીવા લાયક થશે.

૨ ફટકડી, લોઢાનો કટકો, ચુનાનું પાણી, કોયલાના કટકા, વીગેરે ચીજોપણ પાણીમાં નાખ્યાથી પાણીની અંદરનો મેલ કાપીને પાણીને સાફ કરે છે

૩ પાણી સાફ ચોખ્ખું જોઈએ, તો તેને એક વાસણમાં નાખી તેનું મોઢુ બરાબર બંધ કરી ઉકાળવું, તે વાસણની ઉપર એક નળી રાખવી, જે નળી બાજુપર એક બીજા વાસણમાં ઉતારવી, તે નળી વાસણમાં, ગુંછળા આવી ઠેઠ તે વાસણના તળામાંથી બાહાર કાઢવી, પેલા વાસણમાં પાણી ઉકળશે તેની વરાળ પેલી નળીવાટે જશે, પણ બીજા વાસણની અંદર ઠંડું પાણી ભરી રાખવું જોઈએ. તેથી તે બરાબર પેલી નળીને છેડે પોચે તેટલામાં તેનું પાણી બની જાય, જેથી પેલી નળીમાંથી પાણી નીચે ટપકે, આ જે પાણી વાસણમાં પડે તે સ્વચ્છ પાણી જાણવું. ગાળવા વીગેરેની યુક્તીથી પાણીની સાથે મીશ્રીત થઈ ગએલ ક્ષારાદિ જુદા પડે છે, પણ તેની સાથે ગળી ગએલ પદાર્થ છુટા પડતાનથી પણ આ યુક્તિથીતો પાણીની અંદર ગળીગએલ પદાર્થ પણ છુટા પડે છે.

પાણીની સાથે આપણે કહી ગયા તેવી જાતના પદાર્થ મળે, તો તેથી જેવું પાણી પીવા વગેરે-

ના કામમાં આવે તો, તેમાં રોગ થાય,તે કાંઈ અસંભવીત વાત નથી.

જો પાણી સ્વચ્છ અને શુદ્ધ હોતુ નથી, તો તેથી કરીને અજીર્ણ, ઝાડો, મરડો,(લોહીઝાડો) ક્રમીજીવડા, પથરી વગેરે થવાનો સંભવ ઘણેા રહે છે.

કોગળીયું, (ટાઇફોઇડફીવર,) નામનોતાવ ટાઢીયો તાવ વગેરે, રોગપણ પાણીની અસ્વચ્છતાને લીધે પેદા થાયછે.

જો પાણીની સાથે કોઈ ઝેરી પદાર્થ મળેલ હોય તો તેથી ઘણુંજ નુકસાન થાય છે.

શીશું પાણીમાં થોડુંઘણું પીગળે છે, ને તેથી શીશું વગેરે પદાર્થ હોયતો, શરીરને હેરાન કરે.

પાણી જો અસ્વચ્છ હોવાથી વાળેા, ગડ, ગુમડાં વીગેરે ચામડીના કેટલાક રોગ પેદા થાય છે. આ શીવાયના ઘણાએ રોગ પાણી અસ્વચ્છ હોવાથી પેદા થાયછે, એમ માલુમ પડેછે. માટે પાણી સ્વચ્છ રાખવાપર વીષેષ ધ્યાન આપવું, અને મલીન પાણી પીવામાં તેમજ નાવાધોવામાં લેવાય નહીં, તેપર પુરતું લક્ષ આપવું, તે ફાયદા કર્તાછે. અને જો તેમ થશે તો આગળ જતાં કેટલાક રોગોનો ઘટાડો થશે તથા માણસોના શરીરમાંપણ ફાયદો થશે.

પ્રકરણ ૨ જું.

ખોરાક.

શરીરને ટેકો આપનાર પદાર્થમાં ત્રીજે દરજ્જે ખોરાક છે. ખોરાક કેવી રીતે લેવો તથા સારા નરસા ખોરાકથી શું ફાયદા તથા ગેર ફાયદા થાયછે તે બાબતપર વિચાર કરવા પેહેલાં, ખોરાક કેટલી જાતનો તથા કેવા પ્રકારનો થાય છે, તે બાબતપર પેહેલાં આપણે ધ્યાન આપીએ.

જૂદા જૂદા દેશમાં જૂદી જૂદી જાતનાં ખોરાક ખાવામાં આવે છે. કોઈ દેશના લોકો કેવળ માંસાહારી, ને કેટલાક માત્ર વનસ્પતિની પેદાશપરજ રહે છે. પણ બધી જાતના ખોરાકના મુખ્ય ચાર ભાગ કરેલ છે, તેને ખોરાકના તત્વ કહે છે.

૧ પૌષ્ટિક—એટલે જેની અંદરથી મનુષ્યને પુષ્ટિ મળે તેવા પદાર્થો હોય તે જેવાં કે ઘઉંનો મેંદો, ચણા, માંસ, દુ:ધ વગેરે

૨ ચરબીવાળા પદાર્થ—જેવાં કે ઘી, તેલ, વગેરે

૩ મીઠાશવાળા પદાર્થ—જેવાં કે ચોખા, સાકર, ખાંડ, ગોળ વગેરે

૪ ખાતર તથા પાણી.

ઉપરના ચાર વર્ગના ખોરાકમાંથી થોડો વધારે તેમના પ્રમાણમાં ખોરાક દર માણસ દર રોજ લેછે. જો તેમાંથી કોઈ પણ ભાગ ન લેવાય તો માણસ ઘણા વખત જીવી શકે નહીં. કારણ માણસના શરીરના બંધારણમાં, દરેક જાતના ખોરાકમાં જે ચીજો છે, તેજ ચીજો છે.

૧ પૌષ્ટિક—ખોરાક શરીરની વૃધી કરવાને ઘણોજ

અગત્યનો છે તેનાથી કરીને શરીરના લોહીનો વધારો થાય છે, તેથી બીજા બધા ભાગ પુષ્ટ રહે છે. તેથી જો આ જાતનો ખોરાક થોડો લીધો હોય તો, લોહી બરાબર પેદા થાય નહીં. અગર તો પાતળું થાય; ને તેને લીધે આખું શરીર ખરાબ થાય; જે જે દરદો ઓછાં અને ખરાબ લોહીથી થાય છે (જેના વિષે આગળ કહીશું) તે દરદો થાય છે, દિવસે દિવસે તે માણસ ઘસાતુ જાય, ને આખર મરણ પણ પામે.

વળી જો આવો ખોરાક જોઇએ, તે કરતાં વધારે સેવાય તો ઘણું લોહી પેદા થાય, ને તેથી લોહીવિકારના દરદો થવાનો સંભવ રહે છે; તેથી એવો ખોરાક માફકસર લેવો જોઇએ. થોડો અગરે વધારે ખોરાક લેવાથી નુકસાન થાય છે તેના કરતા ખરાબ જાતના ખોરાકથી વધારે નુકસાન થવા સંભવ રહેછે. જો દુધ બગડેલ હોય કે ઘઊં અગરે બાજરી સડેલ હોય, તો તેથી જોઇએ તે કરતાં જુદી તરેહના પદાર્થો પેદા થઇ, ઉલટા શરીરને નુકસાન કરતા થઇ પડેછે. વાસ્તે સારો ને માફકસર ખોરાક લેવો.

૨ ચરબીવાળા પદાર્થમાં માંખણ વગેરે ચીજોનો સમાવેશ થાય છે. આ જાતનો ખોરાક દરેક માણસ વાપરે છે. કારણ કે દરેક માણસ જાણેછે કે ઘી, માંખણ વગેરે ખાધાથી શરીરમાં પુષ્ટિ (ચરબી) વધે છે, એટલુંજ નહીં પણ તેથી શરીરની ગરમીમાં પણ વધારો થાય છે, જો આવો ખોરાક વધારે લેવામાં આવે તો, બરાબર પચતુ નથી, તેથી ઝાડો થાય છે, અને તે તેમ લેવો જારી રહેછે તો તે માણસને ઘણા ભયંકર દરદો પેદા થાય છે. ને તે મરીપણ જાય છે.

જો આવા પદાર્થો લીધામાં ન આવેતો માણસના શ-

રીરની ચરબી સૂકાઈ જાય છે, ચામડીમાં કરચલી પડેછે, ને બરોબર પાચન થતું નથી, ને માણસ દીન પ્રતિદીન સુકાતો જાય છે, ને મરણ પામે છે. ચરબીવાળા પદાર્થ શરીરની અંદરની ગરમી વધારે છે, તેથી થંડા દેશમાં તેવા પદાર્થ ખાવાનો વધારે નિયમ હોય છે. તેમજ થંડી રૂતુમાં પણ તેવા પદાર્થ ખાવાનો વધારે રીવાજ છે. જો આવા ખોરાકપણ વાસી કે સડેલ હોય તો ફાયદાને બદલે નુકસાન કરે છે.

૩ સાકર જેવી ખોરાક. તેમાં ગોળ,ખાંડ, સાકર,ચોખા, પટાટા વગેરે ચીજોનો સમાવેશ થાયછે. આ ચીજો શરીરને પુષ્ટી આપવામાં કામ લાગતી નથી, પણ ફેફસાંને ઘણે દરજે મદદ આપેછે પુષ્ટીક અને ચરબીવાળા પદાર્થને નરમ પાડીને તેને પાચન કરવા લાયક બનાવે છે અને પથરી વગેરે દરદનો અટકાવ કરવામાં કામ લાગે છે. પણ તે પ્રમાણમાં વધારે લીધામાં આવે તો તેજ વસ્તુઓ પાચન કરવામાં હાની કરતા અને પેશાબમાં બળતરા વગેરે પેદા કરનાર થઈ પડે છે.

૪ ક્ષાર તથા પાણી—જે આપણે ખાવામાં આવે છે તેમાં મીઠું, મરચું વગેરેનો સમાવેશ થાયછે. જો તે ચીજો વધારે લીધામાં આવેછે. તો તે તરત જણાયછે ને ચરબી થતી નથી અને જો લીધામાં ન આવે તો પેટમાં કરમ થાય છે. પાણી ખોરાક પકવવામાં કામનું છે આપણા શરીરનો પોણોભાગ પાણીપર બંધારણ તથા આધારરાખેછે.

શરીરના જુદે જુદે રસ્તે થઇને સુમારે ૫ થી ૭ રતલ પાણી બહાર પડે છે. પાચન કરવા વાસ્તે ખોરાક પાતળો કરવો જોઇએ. જો કઠણ હોય તો હોજરી તથા આંતરડાને વધારે ખમવું પડે છે, ને આખર તેઓ દુર્બળ થઈ

જાય છે, તેથી પાતળો ખોરાક કરવાને પાણીની જરૂર હોયછે. પાણી કેવું લેવું તે વિશે આપણે આગળ કહી ગયા છીએ, ઉપર પ્રમાણે ચાર જાતના ખોરાકમાંથી આપણે દરરોજ દરેક માણસને વાસ્તે નિચે પ્રમાણે ખોરાકની જરૂરછે

પોષ્ટિક ૨૦૦૦ ગ્રેન.
ચરબીવાળા પદાર્થ ૧૨૦૦ ગ્રેન.
મીઠાસવાળા પદાર્થમાં ૪૪૦૦ ગ્રેન.
ક્ષાર ૪૦૦ ગ્રેન.

આટલો ખોરાક પાણી વગરનો ને ૩૯૫૦૦ગ્રેન પાણીના જોઇએ છીએ. પછી માણસના શરીરના બાંધા ઉપર તથા જે કમી જાસ્તી મેહેનત કરે છે, તે ઉપર તેનો ખોરાક વધારે આધાર રાખે છે. ઘણા મેહેનતુ માણસને દરરોજ ૨૨ ઔન્સ કોરો ખોરાક જોઇએ છીએ, સાધારણ મેહેનતવાળાને ૧૮ ઔન્સ, અને આળસુ માણસને ૧૪ ઔન્સ જોઇએ છીએ. તે શિવાય પાણીનો ભાગ જુદો લેવો પડેછે, મરદના કરતાં સ્ત્રીને $\frac{1}{10}$ ભાગ ઓછો ખોરાક જોઇએછીએ.

નવ વરસની અંદરના છોકરાંને દૂધ તથા મીઠાશવાળો પદાર્થ વધારે જોઇએછીએ. દશથી ચૌદવરસસુધી તે સ્ત્રીથી અરધ ખોરાક લે છે. (૧૪) ચૌદથી પાકી ઉમરે આવે ત્યાં સુધી તે સ્ત્રીની બરાબર ખોરાક લે છે.

શરીર બરોબર તનદુરસ્ત રહે તથા વૃદ્ધી પામે તેટલા માટે દરેક માણસે ઉપર કહેલ ખોરાકના દર સો ભાગે ૨૨ભાગ પોષ્ટિક ૯ ભાગ ચરબીવાળો ૬૮ ભાગ મીઠાસવાળો ને ૧ ભાગ ક્ષાર લેવો જોઇએ. જો તેમાંથી ખોરાક વધારે ઓછો થાય તો દરદ પેદા થાય છે આપણા ખાધાના ખોરાકમાં દરેક ભાગે ઉપરના ચારતત્વો નીચેના પ્રમાણમાં રહેલછે.

ખોરાકના જૂદા જૂદા પદાર્થોમાં નાઈટ્રોજન વગેરે પદાર્થના પ્રમાણનું કોષ્ટક. દર સો ભાગમાં.

નંબર	ચીજનાં નામ.	પાણી.	નાઇટ્રોજન.	ચરબી	સ્ટાર્ચાદિ.	ક્ષાર.
૧	ઘઉંનો લોટ	૧૫	૧૧	૨	૭૦.૩	૧.૭
૨	ચોખા	૧૦	૫	૮	૮૩.૨	૦.૫
૩	મકાઈ	૧૩.૫	૧૦	૬.૭	૬૩	૩
૪	વાલ	૧૫	૨૨	૨	૫૩	૨.૪
૫	પટાટા	૭૪	૧.૫	.૧	૨૩.૪	૧
૬	દુધ	૯૦	૩	૨.૫	૪	.૫
૭	સાકર	૩	૦	૦	૯૬.૫	.૫
૮	માંસ	૭૫	૧૫	૮.૪	૦	૧.૬
૯	બાજરી	૧૧.૮	૧૦.૧૩	૪.૬૨	૭૧.૭૫	૨.૬
૧૦	જુવાર	૧૧.૯૫	૮.૬૪	૩.૯	૭૫.૪	૧.૭
૧૧	ચણા	૧૧.૩૯	૨૨.૭૦	૩.૭૬	૬૩.૧૮	૨.૬
૧૨	અડદ	૧૨.૪૪	૨૪.૭૩	૧.૩૬	૫૮.૭૬	૩.૧૭
૧૩	તુવેરદાળ	૧૦.૬૩	૨૨.૧૮	૧.૯૫	૬૨.૧૩	૩.૧૧

ત્રી. મો. શાહ.

માંસાહારી અગર વનસ્પતિપર રેહેનાર માણસ ગમે તે ખાય પણ તે ખોરાકની અંદર આપણે કહી ગયા તે પ્રમાણમાં તે ખોરાકની અંદરના તત્વો આવવા જોઇએ.

પાચન થવામાં ચોખા હલકાછે. પણ તેમાં પૌષ્ટિક ભાગ ઘણોજ થોડો છે. ઘઉંમાં પૌષ્ટિક ભાગ ઘણોજ વધારે છે સફેદ ઘઉં કરતાં રાતા ઘઉં વધારે પૌષ્ટિક છે ઘઉંની જે થુલી નીકળે છે, તેમાં પણ પૌષ્ટિક ભાગ રેહેલ છે. પણ તે પચવામાં ઘણી ભારેછે. બાજરી ઘઉં કરતાં સેહેલાઇથી પાચન થઈ શકેછે. ઘઉં કરતા બાજરીમાં પૌષ્ટિક ભાગ સેંકડે ત્રણચાર ભાગ કમતીછે. તુવેર, ચણા, અડદ, મગ, વગેરે કઠોળ ઘણાજ પૌષ્ટિકછે. બધા કઠોળ કરતાં ચણામાં ઘણોજ પૌષ્ટિક ભાગ રહેલો છે. ચણા પાચન થવામાં ભારે છે. ઘઉં, ચણા, તુવેર, વગેરેમાં ચરબીનો ભાગ થોડો હોવાથી, તેની સાથે ઘી વધારે જોઇએછીએ.

દૂધ ઘણુંજ કામનું છે. દૂધની અંદર ઉપર કહેલાં ચારે પ્રકારના તત્વો છે દૂધથી શરીરને સારી પુષ્ટી મળેછે, ઘણી વખત દૂધની અંદર પાણીનો ભેગ કરવામાં આવેછે, વાસ્તે તેને વિશિષ્ટ ગુરૂત્વ માપવાના યંત્રથી માપવું જોઇએ. ચોખ્ખા દૂધનું વિશિષ્ટ ગુરૂત્વ ૧૦૨૫થી ૧૦૩૦ અંશસુધીનું હોયછે.

મોટાં શેહેરોમાં દૂધને ગરમ કરીને વેચેછે. તે દૂધમાંથી મલાઈ કાહાડી લીધેલી હોય છે. મલાઈ કાહાડી લીધેલ દૂધમાં પૌષ્ટિક ભાગ કમ હોય છે.

નાનાં બચ્ચાંને બકરાં અગર ગધાડાનું દૂધ વધારે માફક આવે છે.

ખોરાકની જાતો તથા તેના સારા તથા હલકાપણા વિષે આપણે સારાંશમાં કહી ગયા, હવે ખોરાક કેવી રીતે લેવો તથા કેમ વાપરવો વીગેરે બાબતોપર ધ્યાન દઇએ.

જ્યારે આપણને ભૂખ લાગે છે ત્યારે ખાવા તરફ વ-ળણુ થાય છે તે વખત જે ખાઇએ છીએ તે "ખોરાક."

આપણી ભૂખ મટાડવા વાસ્તેજ આપણે ખોરાક લઇએ છીએ એમ નથી પણ ખોરાક લીધાથી આપણા શરીરને પોષણ તથા પુષ્ટિ મળે છે.

થોડી ઘણી મેહેનત કરવાથી શરીરની અંદરના રજકણો મરી બાહાર જાય છે. તેની જગ્યા ખોરાકમાંથી પેદા થતા કેટલાક સત્વોથી પુરી પડે છે, તેમજ શરીરની અંદર ખો-રાકથી સરખી ગરમી રેહે છે.

ખોરાક હમેશાં વખતસર અને નિયમસર લેવો જોઇએ વખતસર લેવાય નહીં તો માથું દુખવા આવે છે, પેટમાં ચુંથાય છે, ગડબડાટ થાય છે, કામ કરવું સુઝતું નથી, આળસ થાય છે અને તે માણસને પડી રેહેવું ગમેછે.

જો હમેશનાં વખત કરતાં ઘણુંજ મોડું ખાવાનું થાયતો, હમેશના કરતાં થોડું ખવાય છે, ક્યારેક તો જરાપણ ખવાતુ નથી. અને ભૂખ મરી ગઈ એમ કેહે છે. અને માણસ પાણી પીધા કરે છે.

દર રોજ બે વખત ખાવાથી શરીરને હાની પોહોચે છે અને શરીર દિન પ્રતીદિન નબળું પડતું જાયછે અને રો-ગને સ્વાધીન થાય છે. આગળની એક વાત છે કે "એક શેઠ કોઈ ગામમાં રેહેતો હતો તે ઘણો પૈસાવાળો હતો તેમ શરીરે પણ સુખી હતો કોઈ દીવસ બીમાર થતો નહીં.તેજ ગામમાં એક વૈદ રેહેતો હતો તેના દિલમાં એવા વિચાર આવતા જે જો શેઠ માંદો પડે તો મને સારો લાભ થાય. કેહેવત છે કે "વેશ્યાઓ બૈરાંઓને મરતાં ઇચ્છે અને વૈદ બધાંને માંદા ઇચ્છે" તેમ આ વૈદપણ સવારમાં ઉઠી

શેઠ માંદા પડે એવી પ્રાર્થના પરમેશ્વર પાસે કરવા લાગ્યો. પણ એમ પ્રાર્થનાથી કાંઈ ફાળ્યું નહીં, એટલે તે બાબત ઉદ્યમ કરવા લાગ્યો, શેઠના રસોઇઆને મળ્યો અને પુછ્યું જે, શેઠ દરરોજ ક્યારે જમે છે. રસોઇઆએ કહ્યું, દરરોજ સવારમાં નવવાગે અને રાત્રે આઠવાગે,-વૈદરાજે કહ્યું શેઠ સવારમાં નવવાગે જમેછે તેને બદલે બેત્રણદીવસ સાડાનવવાગે જમાડ તો હું તને એક મોહોર આપીશ.

રસોઇઆભાઈ ચળકતી પીળારંગની મોહોર મળશે એમ સાંભળ્યું કે તરત લલચાયા, અને અરધી કલાક મોડા જમાડવામાં શી બડી વાત છે, એમ કહી વૈદને વચન આપ્યું. બીજે દિવસે નવવાગતે તેણે રોટલી બનાવવામી લોટ બાંધવા માંડ્યો. શેઠ પણ વખતસરજ આવ્યા કે જમવા બેઠા.

પેલા શઠ રસોઇઆએ કહ્યું સાહેબ, આજ જરાવાર થઈ તેથી હજી લોટ બાંધું છું. જરા ધીરજ રાખો, એટલામાં હું આપને રસોઈ તૈયાર કરી આપું છું. શેઠ બહુ ગુસ્સે થયા પણ શું કરે! રસોઇઆને ધમકાવી તરત દાળ, ભાત, શાક ખાઈ ઉઠી ગયા, અને રસોઇઆને તાકીદ આપી જે વખતસર દરરોજ કરવું. પેલા લાલચુ રસોઇઆએ આ વાત જ્યારે પેલા વૈદને કહી, ત્યારે વૈદ પોચાં કરડી ઉભા થઈ રહ્યા. અને નિશ્વાસ નાંખી બોલ્યા જે શેઠ માંદા પડવાનો નથી." આ વાત ચાહાય સાચી હો ચાહાય જોડી કાહાડેલ હોય પણ તેનાપરથી એટલુંતો સાફ જણાય છે કે જે માણસ વખતસર ખાય તેને દરદથી ડરવાનું થાડું રેહે છે.

આપણા લોકો એમ માને છે કે અર્ધીકલાક વેહેલું

જમ્યા તો શું અને મોડું જમ્યા તોપણ શું! પણ તેઓને તેના ફાયદા ગેરફાયદાની થોડીકજ ખબર હોય છે.

વખતસર ખાવું ફાયદા કર્તાછે, પણ નિયમસર ખાવાથી તેના કરતાં પણ વધારે ફાયદો થાય છે.

હું પોતે કેટલું ખાઈ શકુંછું, તેની તજવીજ કરવા કરતાં, કેટલો ખોરાક ખાધાથી મારૂં શરીર સારૂં રહેશે, તે જાણવા માટે તજવીજ હમેશાં રાખવી ઘણીજ અગત્યની છે.

ખાટું, ખારૂં, તીખું, અને મીઠું તથા સ્વાદિષ્ટ ભોજન ખાવાને વાસ્તે આપણે જીવીએછીએ, એવું ધારવા કરતાં જીવનને અર્થે ખાવું જોઇએ, એવો વિચાર જે માણસ રાખે છે તે સુખી છે.

ખોરાક હમેશ નિયમિત ખાવો; આપણને કેટલું ખાવાનું જોઇશે તેની અજમાએશ પેટ કરે છે, તેને ગમે તેટલું તે લે છે, અને જો વધારે લેવા ધારીએ તો તે ના પાડે છે, મતલબ ખાવું ગમતુ નથી, આ બાબતનો અનુભવ સર્વ વાંચનારને હશે.

નિયમિત ખોરાક લીધાથી હોજરી તેનું કામ સંતોષકારક રીતે કરે છે. તે ખોરાકને બરોબર પાચન કરી તેની અંદરના સાર સાર પદાર્થને લોહીના અગર "કાઇલ"ના રૂપમાં લાવી શરીરને પુષ્ટિ કરવામાં કામે લગાડે છે બાકીના ભાગને ફેંકી દે છે.

જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાધું હોયતો શરીરને બેચેની પેદા થાય છે, પેટ ફુલી જાયછે, આળસ વધેછે. સુવું બહુ ગમેછે, હોજરીમાં ખોરાક વધારે હોવાથી તેનાપર હોજરીમાંથી પેદા થતા ગેસટ્રીક જ્યુસની અસર બરાબર થતી નથી અને તેથી તે ખોરાક બે ત્રણકલાક વધારે હોજરીમાંજ

પડી રેહેછે. તેમ તે બરાબર પચતો પણ નથી, તેથી ભૂખ લાગતી નથી, જોર કમ થાયછે, વારંવાર માથું દુખે છે, ખરાબ ઓડકાર આવેછે, પાણી પીવામાં આવેછે, તેપણ ખોરાક સાથે મળે છે, અને હોજરી માંહેલા ગ્રેસ્ટિક જ્યુસને નબળો પાડેછે, તેથી તે જ્યુસ ખોરાકને બરાબર પચાવી શકતો નથી. અને તેને લીધે અપચો(અજીર્ણ)થાયછે.

કેટલાએક લોકોને ઉપરનાં ચિન્હો જણાતાં નથી પણ ઉલટું તેઓ ખુશીથી દીવસ નિરગમન કરે છે. એનું કારણ એટલુંજ હોય છે કે, તેઓના શરીરનો બાંધો મજબુત હોયછે, તેથી તેમની હોજરી પણ મજબુત હોય છે, જેથી તે વધારે કામ ઉઠાવી શકે છે. પણ આ પ્રમાણે કામ ઉઠાવવું પણ થોડાકજ રોજ બને છે.

કારણ દરરોજ ગજાં ઉપરાંત મેહેનત કરી કરીને તે થાકી જાય છે, ત્યારે તે એકદમ તેનું કામ કરતી બંધ પડે છે, અને તેથી તેનાથી આગળના કરતાં અરધો ખોરાક પણ પાચન થઈ શકતો નથી.

તે માણસ પછી ભુખના દુઃખથી પીડાય છે, આવું દર્દ જ્યારે થાય છે (ખાધેલું બરાબર પચતું નથી) ત્યારે, તે મૂર્ખ માણસ તેની આગળ કરેલી મુર્ખાઇને માટે પશ્ચાતાપ કરે છે.

શરીરના બધા ભાગનો આધાર હોજરી અને તેના કામપર છે. જે લોહી શરીરના તમામ ભાગોને પુષ્ટિ આપે છે, અને તેની અંદરના ખરાબ ભાગોને બાહાર કાહાડે છે, તે લોહી હોજરીમાંથી પેદા થાય છે, તેથી જો હોજરી બરાબર રીતે કામ કરી શકે નહીં, તો શરીરના બધા અવયવોને તેને વાસ્તે સહન કરવું પડે છે. ઇસપનીતીમાં એક વાત છે કે, એક વખત શરીરના બધા અવયવોએ હોજ-

રીને સામે એવી ગડબડ ઉઠાવી કે તેઓની બધાની મેહે-
નતથી જે તેઓ પેદા કરે છે તે હોજરી ખાઈ જાય છે.
અને તેને બદલે તે કાંઈપણ આપતી નથી તેથી તેઓએ
કામ કરવું બંધ કર્યું. પગે તેને એક જગાએથી બીજી જ-
ગાએ લઈ જવાની ના પાડી, હાથે મ્હોડામાં કાંઇપણ ખો-
રાક નહીં મુકવો એમ નકી કર્યું, નાકે સુંઘવાનું બંધ કર્યું,
આંખે જોવાની સાફ ના પાડી, કાને સાંભળવા માંડ્યું નહીં,
અને બીજાઓએ પણ તેમનું કામ કરવું બંધ કર્યું. આ
પ્રમાણે સર્વેએ જ્યારે હડતાળ પાડી ત્યારે પેટમાં કાંઇપણ
જવા લાગ્યું નહીં, હોજરી બીચારી ખાલી થઈ ગઈ, અને
તેથી બધાઓને સહન કરવું પડ્યું. હાથ પગ નબળા થઈ
ગયા, આંખો ઝાંખી પડી ગઈ, અને આખું શરીર ચેતન
રહિત થઈ ગયું. ત્યારે હોજરીએ તેઓને કહ્યું. "અરે મૂર્ખ
અવયવો હવે તમે જાણ્યું કે જે કાંઈ તમે મને આપતા
તે ખરેખર રીતે તમનેજ પુરૂં પાડવામાં આવતું. જે ખોરાક
મારામાં તમે મુકતા તે હુંજ ખાઈ જતી નહીં, પણ તેને
પચાવી સારો કરી તેનું લોહી બનાવતી. જે ઘણી નાની
નળીઓને રસ્તે તમારી દરેકની પુષ્ટિ માટે નિયમસર મોક-
લાવવામાં આવતું. જો તમે મને ખવડાવવાને કામે લાગો
છો, તો હું તેને બદલે જે લોહીની નળીઓ તમને ખાવાનું
આપે છે તેને ખોરાકથી (લોહીથી) પુરી પાડું છું." ઉપર
પ્રમાણે સાંભળી સર્વે સમઝ્યા અને પાછા તેઓ તે ધંધે
વળગ્યા. તેથી સમઝવાનું એટલુંજ છે કે શરીરનો મુખ્ય આ-
ધાર જે લોહીપર છે, તે લોહીનું પેદા થવું હોજરીમાં છે.
અને તે કામ તેનાથી અહરનિશ બરાબર થઈ શકે એટલા
વાસ્તે તેનાથી થઈ શકે એટલુંજ કામ તેને સોંપવું જોઇએ.
મતલબ નિયમસર દરરોજ આપણને જોઇએ એટલુંજ

ખાવું જોઇએ. વધારે ખાધાથી અપચો (અજીર્ણ) થાયછે. તેથી મોહોડાંની અંદરથી પેદા થતા પદાર્થ પણ ખરાબ થાય છે, મ્હોડામાંથી ખરાબ બાસ આવે છે, ને જીભપર સફેદ ઉલ વળે છે, અજીર્ણ થાય છે, ત્યારે વૈદલોકો જીભ તથા મ્હોડું તપાસે છે તેનું મૂળ કારણ આજ છે.

જ્યારે મોઢામાંથી પેદા થતા પદાર્થ બગડે છે, ત્યારે દાંતને પણ તેઓ ખરાબ કરે છે, કારણ આવા બગડેલ પદાર્થ દાંતની આસપાસ હમેશ ભરાઈ રેહે છે, તેથી તેનું પોષણ બરાબર થતું નથી, એટલુંજ નહીં પણ તે રજકણો તેનાં મુળને ખરાબ કરે છે, અને તેથી દાંતનો જલદીથી નાશ થાય છે.

ખોરાક વધારે ખાધાથી ઘણી વખત ઝાડો થાય છે, અને કેટલીક વખત કબજીઅત થાય છે. કબજીઅતથી માણસને તાવ આવે છે, મથું દુઃખે છે, અને ઘણોજ પીડાય છે. તાવ આવે કે તરત જુલાબ આપવો એમ ઘણાખરા લોકો કહે છે, તેનું મૂળ કારણ સુદ્દલ એજ છે કે જો તાવ કબજીઅતથી પેદા થયો હોય (ઘણી ખરીવાર થાય છે પણ તેમજ) તો દસ્ત સાફ આવવાથી તે ઉતરી જાયછે.

કબજીઅત વારંવાર થાય તો હર્ષ વગેરે મોટા ભયંકર રોગ પેદા થાય છે.

ઘણું ખાધાથી અને તેમાં જો ઘી તેલ વગેરે વધારે હોય તો તેમાંથી ચરબી પેદા થાય છે. જેનો નિકાસ કાળજા રસ્તે થાય છે. તેમાંથી પિત્ત પેદા થાય છે. જો પિત્ત વધારે પેદા થાય તો, તે તેની કોથળીમાંથી ઉભરાઈ આંતરડામાં ઉતરે છે. અને તેથી ઝાડો થાય છે, માથું દુઃખે છે અને ઉલટી પણ થાય છે.

ઘી, તેલ વગેરે કાર્બોનવાળા પદાર્થ વધારે ખાવાથી લોહીમાં પણ તેવો ભાગ (આવા ભાગની લોહીને જરૂર હોતી નથી તોપણ) ઘણો થાય છે, આવા ભાગને કાહાડી નાખવાને કુદરતી રીતે ઉલટી તથા ઝાડો થાય છે પણ તેથી તેઓ થોડાકજ છુટા પડે છે.

લોહીની અંદર કાર્બોનનો વધારો થવાથી, શરીરની અંદરના જે મરેલ રજકણો, કાર્બોનને સ્વરૂપે લોહી ભેળા મળી બાહાર નીકળવાના હોય છે, તેને લોહી લઈ શકતું નથી, અને તેથી તે ભાગ ત્યાંજ પડ્યા રહે છે અને ત્વચા રોગ વગેરે પેદા કરે છે.

નિયમસર ખોરાક નહિ ખાવાથી થતા લાભાલાભ આપણે જોયા. હવે આપણે કેમ ખોરાક લેવો તે જોવું જોઇએ.

આપણી અસલની રીત પ્રમાણે એટલે કે દિવસમાં ત્રણ વખત ખાવાથી ઘણોજ ફાયદો છે. સવારમાં આઠેકવાગે સીરાવવું મતલબ થોડુંક ખાવું, બપોરે બારવાગે જમવું અને સાંઝરે છ સાતવાગે સુર્યાસ્ત વખતે વાળુ કરવું, ઉપરનો નિયમ ખાવાને વાસ્તે ઘણોજ સરસ છે.

હોજરીમાં જે ખોરાક જાય છે, તે તેમાંથી બે કલાક પછી આંતરડામાં જાયછે, જે તેની અંદર પછી ત્રણકલાકે બરાબર પાચન થાય છે. તેથી જો ઓછામાં ઓછા પાંચ કલાકે હોજરીને તેનું કામ કરીને સોપ્યું હોય તો તે ઘણુંજ ફાયદા કર્તા થાય.

ખાવાનો ખોરાક બરાબર રાંધેલો હોવો જોઇએ કાચો અગર અરધો પાકો ખોરાક પચાવવાને હોજરીને બહુ મેહેનત પડેછે; તેની સાથે તે ખોરાક રાંધેલા કરતાં ઘણોજ થોડો ખવાયછે, તેથી હોજરીને વધારે મેહેનત પડેછે અને

આપણને થોડી પુષ્ટિ મળે છે, તેથી બરાબર સારી રીતે રાંધેલો ખોરાક દરરોજ ખાવાનો નિયમ રાખવો.

હમેશ એકજ જાતનો ખોરાક ખાવા કરતાં તેને બદલવો જોઇએ. તેમાં શાકભાજીપર વિશેષ ધ્યાન આપવું જોઇએ જો શાકભાજી બદલાતાં લેવાય નહિતો સ્કર્વિ વગેરે દુષ્ટ રોગો પેદા થાય છે.

જમતી વખત ધીરે ધીરે જમવું તેમ હસવું પણ નહીં. દાક્તર વી. સુધઇઝર કહે છે કે "જલદી જલદી ખાવું ઘણું નુકસાનકારક છે આસ્તે આસ્તે ખાવું એ તનદુરસ્તીના કાયદા પ્રમાણે અભ્યાસ કરનારા માણસોમાં જલદી જલદી ખાઈ તનદુરસ્તીમાં બગાડો કરવાનો નિયમ ચાલેલો જોવામાં આવે છે. જલદી જલદી ખાધાથી ખોરાકની વસ્તુ ઉત્તમ પ્રકારથી ચવાતી નથી સારી રીતે ન ચાવ્યાથી કોઈ જાતનો ખોરાક ખાધાથી તે હજમ થતો નથી અને હજમ નહીં થવાથી ઘણીક જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાયછે આસ્તે ખાવું એ ઘણું સેહેલું કામછે. એટલા માટે એ કાયદાને છોડીને શરીરની તનદુરસ્તી ખરાબ કરવી એ ઘણું ગેરઇનસાફ અને ધિક્કારવા જેવું કામ છે." દાક્તર મેન કહે છે કે "જે કાંઈ ખાવામાં આવે તેને આસ્તે આસ્તે ચાવીને સારી રીતે ગળવું જોઇએ. સારી રીતે ન ચાવતાં જે ખાવામાં આવે, તેને હજમ કરવાની હોજરીની જે સ્વભાવિક શક્તિછે, તેના કરતાં વધારે શક્તિ હજમ કરવામાં જરૂરની થાય છે. એવી રીતે નાનાં પ્રકારના કારણથી આસ્તે આસ્તે સારી રીતે ચાવવામાં આવે નહીં તો કોઈ જાતનો ખોરાક ખાધાથી શરીર સારૂં રેહેતું નથી.

ખાવા વિષે કહ્યા પછી પીવા વિષે પણ જરા કહેવું

જોઇએ કારણ તે ચાલતા જમાનામાં ઘણી જગોએ જોવામાં આવે છે.

ઉંચજાતનાં હિંદુઓ વગર ઘણીખરી જાતના હિંદુઓમાં તેમજ ઘણાખરા મુસલમાનો તથા પારસીઓમાં આ દુષ્ટ રીવાજ ઘર કરી બેઠો છે. તેમાં જે લોકો મજુરી કરેછે તે લોકો તેમનો થાક ઉતારવા માટે ખસુસ દર સાંઝરે પીએ છે.

દારૂ જુદી જુદી જાતનો થાય છે, પણ જલદ તથા હલકો એ બે મોટા વિભાગ તેમાં હોય છે. હલકા કરતાં જલદ પીધાથી વધારે નુકશાન થાય છે.

દારૂ પીધા પછી તરત ભૂખ લાગે છે. અને શરીર હું-શીઆરીમાં આવેછે. પણ પછીથી તે માણસ તદન નકામો થઈ પડે છે.

દારૂ થોડો અને ક્યારેક પીધાથી જો કે ગેરફાયદો થતો નથી પણ તેમ કરે એટલે તે માણસને દરરોજ અને વધારે વધારે લેવા લલચાવે છે અને તેથી તેનું શરીર બગડતું જાય છે તેને ભયંકર રોગ થાય છે. અને તે તેમાંજ મરી જાય છે. તેથી બધાં ધર્મ શાસ્ત્રોમાંપણ તેને નહીં અડક-વાને સખત મનાઈ કરેલ છે.

દારૂથી માણસના દીલના અંદરની દીલગીરી, તેનો નિશો રહે ત્યાં સુધી (તે તેના ઘેનમાં બેભાન રહે ત્યાં સુધી)જતી રહેછે.તેથી કેટલાક દુખીઆરા લોકોને તે પીવાની ટેવપડેછે.

દારૂ પીધાથી શરીરને ઘણીજ હાની પોહાચેછે.

૧—પૈસાની તંગી પડતી જાય છે. જે માણસ આ વ્ય-સનમાં લુબ્ધ બને છે તે ગમે તેવો પૈસાદાર હોય તોપણ જતે દીવસે રંક બને છે. કારણ તે એકલો પીતો નથી તેને

સોબત જોઇએ છીએ. તેના સોબતી નીચ લોકો થાય છે. જેઓ માત્ર તેના પૈસાથીજ પીએ છે. પીવાની સાથે ધીરે ધીરે પેલા લુચ્ચાઓ તેને બીજે વ્યસને ચડાવે છે. રાંડો નચાવે છે. ગાડી ઘોડા, વાડી, લાડી વગેરેમાં લુબ્ધ થાય છે અને તેથી તે માણસ પૈસેથી ઘસાતો જાય છે.

૨—પૈસા જાય. અને વ્યસન રેહે તેથી તેના વાસ્તે જોઇતા પૈસા માટે ચોરી કરતાં શીખે છે, તેમાં પકડાય, કેદમાં જાય અને બધી આબરૂ ગુમાવે છે.

૩—ઘણોજ પીધાથી રસ્તામાં પડે છે, માથું, હાથ, પગ, ભાંગે છે, લુંટાય છે, અને ઘણોજ હેરાન થાય છે.

૪—મારા મારી કરે છે, બેભાન અવસ્થામાં ખુન કરે છે, (જુઓ જાદવાસ્થળી) અને ઘણી વખત વધારે પીધાથી મરી જાય છે.

૫—ભયંકર રોગોનો ભોગ થઈ પડે છે. કલેજાનો વ્યાધી થવાનો સંભવ દારૂ પીવાવાળાને ઘણોજ હોય છે. હોજરી, તથા મગજના વ્યાધી પણ થાય છે. તે માણસ ગાંડો બને છે, શરીર બધું ધ્રુજે છે, અને ટુંકામાં કહીએ તો તે માણસ ઘણીજ ટુંકી જીંદગી ભોગવે છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

કસરત.

કસરત—એટલે હાલ ચાલ કરીને શરીરને કાંઇપણ તસ્દી આપવી તે.

કસરત કરવાથી શરીરને સુખ મળે છે, શરીર ચેનમાં રેહે છે, અને માણસની સ્ફુરતા વધે છે. દરેક માણસે

માફક આવે તેટલી કસરત અવશ્ય કરવી જોઇએ. કસરત કર્યા વગર એકજ જગાએ બેસી રેહેનાર માણસ કરતાં હ-રફર કરતાં અને દોડ ધામ કરતાં માણસોમાં વધારે ચા-લાકી આપણા જોવામાં સ્પષ્ટ આવે છે.

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે શરીરને માફક આવે તે પ્રમાણે કસરત કરવી, તેમ ઓછી પણ કરવી નહીં.

વધારે કસરત કરવાથી લોહીનું ફરવું જોસબંધ થાય છે, એટલે કે શરીરના દરેક અવયવમાં લોહી ઝડપથી ચાલેછે, તેમ વધારે પણ ચાલે છે, અને તેથી ઘણીક જાતનાં દરદો થવાનો સંભવ રેહે છે. જો કલેજામાં આગળનું કાંઈ પણ દરદ હોય તો, તે વૃધિ પામેછે, ફેફસાંની અંદર લોહીનું ફરવું ઝડપથી થાય છે તેથી તેનો સંબંધ ફેફસાની અંદરની હવા સાથે ઘણોજ થોડો થવાથી, તે બરાબર સ્વચ્છ થવા પામતું નથી; તેથી શરીરના સઘળા ભાગમાં અર્ધ સ્વચ્છ અને અર્ધ અસ્વચ્છ લોહી ફરે છે; અને તેથી શરીરને ઘણું ખમવું પડે છે. ફેફસાને બદલે ચામડી જો કે પોતાનું કામ કરે છે, મતલબ પરસેવો છુટેછે ને તે વાટે ફેફસા-માંથી બાહાર જનાર પદાર્થમાંના કેટલાક બાહાર જાયછે, તોપણ તે પૂરતું કામ બજાવી શકતી નથી. તેમજ કામના વધારે બોજાને લીધે આગળપર તે પણ તેની ફરજમાં મંદ પડી જાય છે.

મગજમાં આવાં લોહીનો વધારો થવાથી તેના કુમળા ભાગોપર આ લોહી ઘણું બોજા રૂપ થઈ પડે છે, અને તેને લીધે મગજના વ્યાધી થવાનો વધારે સંભવ રેહે છે. અને તેથી ઘણોજ ગેરફાયદો થાય છે.

અર્ધ સ્વચ્છ લોહી શરીરમાં ફરવાથી સર્વથી વધારે ગેર-

ફાયદો ફેફસાંને તથા મગજને થાય છે. કારણ તેમની અંદરના ભાગ નરમ હોવાથી તેપર અસ્વચ્છ લોહીની ઘણી ખરાબ અસર થાય છે.

ઘણી મેહેનતથી થાક ચડે છે, ઘણા થાકથી ફેર આવે છે; અને તે હમેશ જારી રેહેવાથી શરીરને નુકશાન પોહોચાડે છે; તેથી ઘણીજ ગજા ઉપરાંત કસરત કરવી વાજબી નથી. તેમ તદન થોડી અગર નહીં કરવાથી ખરાબી થાય છે. થોડી અગર કસરત નહીં કરવાથી લોહી બરાબર ફરવા પામતું નથી અને તેથી ચરબીનો વધારો થાય છે, માંસ નબળું પડે છે, ખાધેલું અનાજ બરાબર પચતું નથી, તેથી માથું દુખવા આવે છે; શરીરમાં બીગાડ થતો જાય છે; તાવ આવે છે; અને તેથી પણ વધારે કનિષ્ટ રોગ જે આખી જીંદગી સુધી ભોગવવું પડે એવું હર્ષનું દરદ થાય છે; પેટ તથા પેડુ વધે છે, શરીર સુસ્ત બનેછે; આળસ આવે છે અને કામ સુઝતું નથી.

આ ઉપરથી જણાય છે કે વધારે તેમજ ઓછી કસરત કરવાથી ગેરફાયદા થાય છે. તેથી નિયમસર સાધારણ કસરત કરવી. કસરત નિયમસર થઈ છે કે નહીં તે જાણવાને પરમેશ્વરે આપણને શક્તિ બક્ષી છે, તેને આપણે થાક કહીએ છીએ. જ્યારે થાક ચડવા આવે ત્યારે જણાય છે કે શરીરને માફક આવે એટલી કસરત થઈ છે. અને તેથી વધારે કરવી નહીં, પણ તરત તે કામ પડતું મેલવું અને થોડો આરામ લેવો.

ખાધેલો ખોરાક પચાવવાને કસરતની જરૂર છે. અને તેથીજ આપણા જુના શાસ્ત્રોનું પણ ફરમાન છે કે જમી રહ્યા પછી ૧૦૦ પગલાં ભરી પછી બેસવું. જમ્યા પછી તરત થોડી કસરત કરવાથી પાચન થાય છે; ભુખ લાગેછે,

શરીરના દરેક અવયવમાં જેટલું જોઇએ તે પ્રમાણે લોહી ફરે છે, અને તેથી તેનું મંડાણ વ્યવસ્થિત રેહે છે.

નિશાળમાં બાળકો દસવાગ્યાથી સાંઝના પાંચસુધી ગોંધાઈ રેહે છે તેમાં જો નીચો નંબર આવે અગર માસ્તર ઠપકો આપે તો તેને દીલગીરી થાય છે તેથી શરીરને કેટલીક વાતે ખમવું પડે છે. તેથી તેઓને નિશાળમાંથી ફરાગત મળી કે તરત રમવાની છુટ આપવી જોઇએ; જેથી તેઓના દીલમાં આવે તેવી તેઓ કસરત કરે, અને તેથી દિલખુશ થાય.જો એમ બને નહીંતો તેઓ ઘણાજ દુબળા પડીજાય, કારણ મનપર જેવી અસર થાય તેવો શરીરપર પણ થાય છે. જો મન અફસોસ, ધાસ્તિ અગર ફીકરમાં પડેલ હોય તો તેજ મુજબ શરીરનો રંગ થાય છે. શરીર સુસ્ત બનેછે, હાલચાલ કરવાનું મન થતું નથી, એકજ જગોપર સુસ્ત જેવા પડી રેહેછે, તેને આવી વખતે તે મનને અને તેથી શરીરને ઠેકાણે લાવવા માટે અંગ કસરત કરવાની જરૂરછે કારણ અંગ કસરતથી તેના દિલમાં ખુશી પેદા થાય છે, અને તેથી આગળ મનપર થએલ અસર જતી રેહે છે. તેમ જો મન ખુશાલીમાં હોય અગર એકાએક કાંઈ એવી અસર થઈ હોય કે જેથી મન પ્રફુલીત થાય તો શરીરમાં સ્ફુરતા આવે છે.

જેમ અંગ કસરત કરવાની જરૂર છે. તેમ માફકસર મનને પણ કસરત આપવાની જરૂર છે. વધારે અગર ઓછી આપવી જોઇએ નહીં કારણ જો તેને વધારે મેહેનત મળે તો તે માણસ આગળ બુદ્ધિ સુઝ થાય છે. મનને ઘણીજ મેહેનત આપવાથી શરીર સુસ્ત બને છે; અને અંગ મેહેનતપર લક્ષ નહીં આપવાથી જે ગેરફાયદા થાય

છે તેજ પ્રમાણેના ગેરલાભ થાય છે. જો તે કમતી થાય તો બુદ્ધિ ખુલતી નથી, માણસ જડ રેહે છે, તે કોઈ બાબતપર વધારે વિચાર કરવાને અશકત બને છે; ટુંકામાં જંગલી માણસની માફક તે તેની જીંદગી ગુજારે છે.

મનને તથા તનને માફકસર જોઇએ તે પ્રમાણે કસરત આપવી જોઇએ. તે આપણે કહી ગયા. પણ તે મુજબ કસરત આપ્યા પછી તેઓને આરામ આપવો જોઇએ, કારણ મેહેનત આપવાથી શરીરની અંદરના ઝીણા રજકણો ખવાઈ જાય છે. અને જેમ તેઓ ખવાતા જાયછે તેમ તે અવયવોની અંદર મેહેનત કરવાની શકિત રેહેતી નથી. આ ખવાએલ રજકણોને બદલે, બીજા રજકણો પેદા કરવાની જરૂર છે, અને તે આરામ લેવાથી મળેછે. આ નવા પેદા થએલ રજકણો ફરીથી કસરત કરવાની શકિત આપે છે.

આરામ—લેવો એટલે કે ઊંઘી જવું નહીં પણ જરાવાર આમ તેમ કોઈ રમુજી બાબતપર વાતો કરવી, મનને તથા તનને ઝાઝી તકલીફ આપે નહીં એવી પણ ગમત પેદા કરે એવી રમત કરવી, અને મન શાંત થાય ત્યાર બાદ તેને તસ્દી આપવી.

ઊંઘ લેવાને વાસ્તે માત્ર રાત્રીછે તેથી તે વખત શિવાય દિવસે ઊંઘ લેવી નહીં પણ ઉપર કહ્યું તે મુજબ જરા આરામ લેવો, આરામ પણ વધારે વાર લેવો નહીં.

ઊંઘ શરીરની સુખાકારી જાળવવા માટે તથા મનુષ્ય દરરોજ તેનું કામ બરાબર ચલાવી શકે તેટલા માટે ઊંઘની આપણને બક્ષીસ મળીછે, આખો દીવસ મેહેનત કરવાથી થાક લાગે છે, તેથી શરીરની અંદરના કેટલાક રજકણો

ખવાઈ જાય છે. તે પાછા મેળવવાને માટે માણસ માત્રને ઊંઘવાની જરૂર છે.

તનદુરસ્ત માણસનેજ ભરનિદ્રા આવે છે. જે માણસને ફિકર હોય છે, જે અફસોસમાં ગરકાવ થએલ હોયછે, અગર જેણે રાત્રે ઘણું ખાધું હોય છે, અગર દિવસે ઘણીજ મેહેનત કરી હોય છે, યાતો ઘણાજ વિચારમાં રોકાયલ હોય છે, તેવા માણસને ચેન ભરી ઊંઘ આવતી નથી. વાસ્તે જેને સારી ઊંઘ લેવી હોય તેઓએ ઉપર જણાવેલ બાબતોથી બની શકે એટલું દૂર રેહેવું.

દરેક પુખ્ત ઉમરના માણસે ઊંઘનો ચોકસ વખત બાંધવો જોઇએ. છ થી આઠ કલાક સુધીની ઊંઘ માણસને બસ છે. જમી રહ્યા બાદ આગળ કહી ગયા તે પ્રમાણે થોડું ચાલીને પેહેલાં ડાબી બાજુપર જરાવાર સુવું અને પછી જમણી બાજુપર સુવું.

જેઓને ઊંઘ બરાબર આવે નહીં તેઓએ રાત્રે વેહેલા સુવાની તથા સવારમાં વેહેલાં ઉઠવાની ટેવ રાખવી. અને નિયમસર તથા વખતસર ખાવાનો રિવાજ રાખવો એટલે જોઇએ તેવી બરોબર ઊંઘ આવશે.

શરીરને સુખ આપનારી વસ્તુઓમાંની ઊંઘ પણ એક છે. વાસ્તે એજ રસ્તે સુખ પ્રાપ્ત કરવું એમ ધારી કોઇએ તેનો વધારે ઉપયોગ કરવો નહીં, તેમ તેને વપરાસમાં થોડી પણ લેવી નહીં.

વધારે ઊંઘ લેવાથી લોહી ધીમું ચાલેછે; પાચન શક્તિમાં ઘટારો થાય છે, ચરબી વધે છે, અને શરીર સુસ્ત બનેછે. અને ચરબી વધ્યાથી જે ગેરફાયદા થતા દર્શાવ્યા તે બધા થાય છે. તેમ થોડી ઊંઘ લેવાથી જૂદી જૂદી બાબતોપર

તરેહ તરેહના વિચાર પેદા થાય છે, તે માણસનું ચિત્ત શાંત રેહેતું નથી, મનપર ઘણીજ મેહેનત આવી પડે છે. શરીર નબળું પડતું જાય છે. અને અંતે દીવાનો બને છે.

ઊંઘ કેટલી લેવી તે કહ્યા પછી ઊંઘવાની જગા કેવી જોઇએ, તે બાબતપર વિચાર કરવો નકામો જશે નહીં. સુવાનો ઓરડો મોટો, ખુલ્લી હવા આવ જા થઈ શકતી હોય એવો, અને ચોખ્ખો જોઇએ. તેની આજુબાજુ વધારે ઝાડો નહીં હોવાં જોઇએ તેમ તે ઉપરથી ખુલ્લોપણ હોવો જોઇએ નહીં.

प्रकरण ५ मुं.

તનદુરસ્તી જાળવવાને જેમ ઉપર જણાવેલી બાબતોની જરૂર છે, તેમ શરીર સાફ રાખવાની પણ જરૂર છે. શરીર હમેશાં સાફ રાખવું જોઇએ. કારણ ચામડીના ઝીણા ઝીણા છિદ્રો જેમાંથી પરસેવાના બુંદ અહોનિશ નિકળ્યા કરે છે તે છિદ્રો મેલ થવાથી પુરાવા જોઇએ નહીં. જો છિદ્રો પુરાઈ જાય તો અંદરનો પરસેવો નિકળવા પામે નહીં અને તેથી તાવ વગેરે મરજ, તેમજ ખસ, દાદર વગેરે ત્વચારોગ થવાનો ઘણોજ સંભવ રેહે છે. એટલુંજ નહીં પણ તેની અસર ફેફસાં તથા મુત્રપિંડને પણ સોસવી પડે છે. કારણ ચામડી તેનાં છિદ્રો બંધ હોવાથી પોતાનું કામ કરી શકતી નથી, તેને લીધે ઉપર જણાવેલ બેઉ અવયવોને તેનું કામ કરવું પડે છે. અને તે કામ વધારે થવાથી થાકી જાય છે અને રોગને આધીન થાય છે.

ચામડી સ્વચ્છ રાખવા માટે દરરોજ નાહાવું જોઇએ. આપણા લોકોમાં દરરોજ નાહાવાનું જે ફરમાન છે તે પણ એજ કારણસર હશે એમ અનુમાન થાયછે. પણ નાહાવું,

એક ફરજીઆત છે અને તેનાથી કાંઈ પણ ફાયદો થતો નથી એમ ધારી ઘણા લોકો (વિશેષે બ્રાહ્મણો) એકાદ લોટો પાણી લઈ આખું શરીર ભીંજવે એટલે નાહ્યા એમ સમજે છે. પણ તેનો મુળ મુદ્દો સમજતાં નથી. પુષ્કળ પાણી લઈ શરીર ચોળીને નાહાવું. તેનુંજ નામ સ્નાન દર રોજ સાબુ લગાડી નાહાવાથી વધારે ફાયદો થાયછે. પણ જેઓ સાબુ વાપરવામાં છીટ લેતા હોય તેઓએ ખારો અને તેલ મિશ્ર કરી તેનાં મિશ્રણથી નાહાવું જોઇએ. જો દરરોજ ફુરસદ મળે નહિતો, દર ત્રીજે દિવસે અગર અઠવાડીઆમાં બે વારતો અવશ્યે સાબુ અગર તેલ ખારો ચોળી નાહાવું જોઇએ. નાહી રહ્યા બાદ નીતરતે શરીરે રેહેવાનો અને તેથી ચોળીને ઉખાડેલ મેલને તથા તેના ભેળાં મળેલ પાણીને ત્યાંજ સુકાવા દેવાનો જે રીવાજ આપણામાં ઘણીખરી જગોએ જોવામાં આવે છે, તે ઘણોજ ખરાબ છે, કારણ તેને લીધે નાહાવાથી જે ફાયદો મળવાનો છે તે જતો રેહે છે અને ઉલટો ગેરફાયદો થાય છે, સબબ પેલો ભીંજાયલો મેલ દરેક છિદ્રોપર એવાતો સજ્જડ ચોટી જાય છે કે તે છિદ્રો વાટે પરસેવાનું એક બુંદ પણ નીકળવા પામતું નથી; તેથી નીતરતે શરીરે નહીં રેહેતાં તેને ટુવાલ અગર જાડાં વેજાંનાં કપડાંથી લુછી નાખવું જોઇએ. શરીર સાફ કરવાને સર્વથી ઉત્તમ ચીજ ઘાબળીનો કકડો છે, તેનાથી જો શરીર લુછવામાં આવે તો જરાપણ મેલ શરીરપર રેહેવા પામતો નથી.

(૧) ગરમ પાણીથી અને મોડું નાહાવા કરતાં સવારમાં વેહેલું અને થંડા પાણીથી નાહાવામાં વધારે ફાયદો છે. પણ જે માણસ રોગી હોય અગર જેને થંડુ પાણી માફક આવતુ હોય નહીં તેણે ગરમ પાણીથી નાહાવું જોઇએ. જેમ વેહેલું અને થંડા પાણીથી નાહાવામાં આવે તેમ શરીર સાફ તથા સ્ફુરતાઇવાળું રેહે છે.

કેટલાંએક પાણીમાં કેટલાંએક જંતુઓ હોય છે, જે જંતુઓ ચામડીના છિદ્રોની અંદર નાહાતી વખત પેસી જાયછે, અને પછી વાળો (નારૂ) ખસ વગેરે રોગ ઉત્પન્ન કરેછે. તેથી આવાં પાણીમાં નહીં નાહાવા કરતાં સ્વચ્છ પાણીમાં નાહાવું.

આંતરડાંની અંદર કેટલાક જીવો પેદા થઈ અગર ખાવા યાતો પીવામાં અંદર જઇને લોહી નળીઓ વાટે ચામડીમાં જઈ ત્વચારોગ પેદા કરેછે; એમ થાય નહીં એટલા માટે દર પખવાડીએ અગરતો દરમહીને દિવસે એક હલકો જુલાબ લેવો જોઇએ, એમ નહીં તો તેજ અરસામાં એક અપવાસ કરવો જોઇએ. દર પખવાડીએ એકાદશી અપવાસ કરવાનું મૂળ કારણ આજ હશે.

(૨) શરીરની જાળવણી માટે સંભાળ રાખવાની જે જે બાબતો કહી તેમાં ચેપી રોગ ચાલતા હોય તેવાં શેહેરોમાં અગર જ્યાંથી એવા રોગ પેદા થવાનો સંભવ હોય ત્યાંથી દુર રેહેવું જોઇએ.

શીળી, કોગળીયું વગેરે રોગો ચેપી ગણાય છે.

આવા રોગ જ્યાં ચાલતા હોય ત્યાં બને ત્યાંલગી જવું નહીં. જો જે ગામમાં રેહેતા હોઇએ ત્યાંજ આ રોગમાંનો કોઇપણ દીઠામાં આવે તો, નીચેના નિયમોપર બરોબર લક્ષ આપવું જોઇએ.

૧—ચામડી સ્વચ્છ રાખવી.
૨—અનિયમિત ખાવું નહીં.
૩—ઊંઘ બરાબર લેવી.
૪—દરરોજ નીચે જણાવેલ દવા લેવી.

કારબોલીકગ્લીસેરિન ....ટીપાં ૫
ડીલ્યુટસલફ્યુરીકએસીડ................ ટીપાં ૫
પાણી...............................૩૨ા ભાર

ઉપરની દવા દરરોજ સવાર સાંઝ બે વખત લેવી અગર ઝેરકોચલાં અને કાંકચાંનો ભુકો કરી લેવો; ઉપરની દવા લીધાથી તે રોગોની અસર થતી નથી.

૩—શરીરને ખરાબ કરનાર અને તેની કુદરતી તનદુરસ્તી જાળવવા દેવાની અટકાયત કરનાર કારણો આપણે ઉપર જે દર્શાવ્યાં, તેનાં કરતાં સર્વથી શ્રેષ્ટ પદ્વિને પોહોંચે તેવું કારણ, આપણા લોકોમાં પસરેલો દુષ્ટ રીવાજ બાળલગ્ન છે. આ રિવાજથી બિચારા કુમળી વયના બચ્ચાંને શિર એટલી બધી મનની મેહેનત તથા ફિકર આવી પડે છે કે, તેઓ બીચારાંનું શરીર સુધારવા માટે તેઓ ગમે તેટલા પ્રયત્ન કરે, અગર ગમે તેવા શરીર આરોગ્યતાના નિયમ પ્રમાણે ચાલે, તો પણ તેઓનાં શરીર દીનપ્રતીદીન બગડતાં જાયછે; અને ક્ષિણતાને પામી રોગને સ્વાધીન થાયછે. તેથી આખરે એજ ભલામણ કરી બંધ કરૂં છું કે શરીર આરોગ્ય રાખવાના બધા નિયમોમાં બાળલગ્નની અટકાયત શ્રેષ્ટ છે. તેને દુર કરશો ત્યારેજ બચ્ચાંઓનાં શરીર સુધરશે.

૪—પારસી, મુસલમાન વગેરેમાં સગાંઓની અંદર લગ્ન કરવાનો જે નિયમ છે તે પણ શરીરને આગળપર નબળું પાડે છે તેથી તેવાં લગ્ન કરવાનો રિવાજ પણ બંધ કરાવવો જોઇએ.

સમાપ્ત.

પૂરવણી.

ઉપરની સઘળી હકીકતપરથી નિચે પ્રમાણેના નિયમો ટુંકામાં કહી આ વિષય હવે બંધ કરવા ધારૂં છું.

૧—સાંઝ સવાર ખુલ્લિ હવામાં રેહેવું.

૨—ઘર આગર ફળીઆ પડોશમાં ગંદકી કરવી નહીં.

૩—ખરાબવાસ નિકળતી હોય એવી જગાઓ સાફ કરાવવી.

૪—ઘરમાં દરરોજ સુગંધી પદાર્થનો ધૂપ કરવો.

૫—ઘરને બંધ રાખી અંદર વધારે દીવા અગર બળતુ કરવું નહિ.

૬—દરરોજ જાજરૂ સાફ કરાવવાં, અને ડટણ રાખવું નહિ.

૭—ચોખું ગળેલ પાણી વાપરવું.

૮—જેમ બને તેમ ઊંડા કુવાનું પાણી પીવું.

૯—માણસોને પાણી પીવાનાં, ઢોરોને પાણી પીવાનાં તથા લુગડાં ધોવાનાં ઠેકાણાં જુદાં જુદાં રાખવાં જોઇએ.

૧૦—પાણીમાં કોઈ પણ જાતનો પદાર્થ સડવા દેવો નહિ.

૧૧—કુવાની પાસે અવેડો હોય તો તેનું તળીયું છોબંધ બાંધેલ રાખવું. તેમ કુવાની આસપાસ પાણી ભરાવા દેવું નહિ.

૧૨—હમેશ વખતસર અને નિયમસર ખાવું.

૧૩—બરાબર પકાવેલું અનાજ ખાવું.

૧૪—ખાધા પેહેલાં જરા પાણી પીવું (આચમન કરવું)

૧૫—ખાતી વખત પાણી પીવું નહિ.

૧૬—ખાઈ રહ્યા પછી તરત થોડું પાણી પીવું. બાદ અરધી કલાક પછી વધારે પીવું.

૧૭—ખાધા પછી થોડું ચાલવું.

૧૮—પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો.

૧૯—દારૂ અગર એવી બીજી કોઈ ચીજ પીવી યા ખાવી નહિ.

૨૦—નિયમસર દરરોજ કસરત કરવી.

૨૧—એકજ જગોપર પડી રેહેવું નહિ તેમ થાકી જઈએ તોપણ કસરત કરે જવી નહિ.

૨૨—છથી આઠ કલાક ઊંઘ લેવી.

૨૩—શરીર સાફ રાખવું.

૨૪—અઠવાડીઆમાં બેવાર સાબુ કે ખારા અને તેલથી નાહાવું. નાહીને શરીર બરાબર સાફ કરવું.

૨૫—સવારમાં વેહેલું નાહાવું માફક આવે તેણે થંડા પાણીથી નાહાવું.

૨૬—ચેપી રોગથી તથા તેવા રોગ પેદા થતા હોય એવી જગોથી દુર રેહેવું.

૨૭—બાળલગ્નનો રીવાજ અટકાવવો.

આગળથી થએલ ગ્રાહકોનાં નામ.

૨૫ નેકનામ ખુદાવિંદ માહારાજ કુમારશ્રી હમીરજી...તેરા
૧૦ સકળ ગુણસંપન્ન બ્રહ્મચારીજી કૃષ્ણદાસજી નારાયણ સરોવર.
૬ નેકનામ ખુદાવિંદ ઠાકોરસાહેબ શ્રીવખતસિંહજી.સાયલા.
૫ નેકનામ ખુદાવિંદ નવાબસાહેબ.............ખંભાત
૫ નેકનામ ખુદાવિંદ ઠાકોરસાહેબ શ્રી સાહેબજી.વિંઝાણ
૧૨ રા.રા.દયાશંકર જીવણરામ આ.થાનદાર સાહેબ. નખત્રાણા.
૧૧ રા.રા.કસનજી હરખજી જાની મેહેતાજી સાહેબ નાગરેચા
૫ રા.રા.આત્મારામ કેશવજી દ્વિવેદી દાક્તરસાહેબ.નળીયા
૫ રા.રા. તુકારામ નારાયણ પવાર દાક્તરસાહેબ.વાગરા
૫ રા.રા. વિશ્વનાથ જેઠાલાલ અધ્યારૂ કામદારસાહેબ.તેરા

અમદાવાદ. ૨૩

૨ રા.બા.ભોળાનાથ સારાભાઈ	૧ શા.મુળચંદ બાવાભાઈ
૧ મણીશંકર ગોકળજી હાથી	૧ નીઝામુદીન પીરઅલીપીર
૧ શેઠ દારાશા દીનશાજી ખંભાતા.	૧ જોબનપોત્રા રવજીજાદવજી
૧ રા. જગજીવન માહાશંકર	૧ કીસનસિંગજી
૧ કેશવલાલ છોટાલાલ	૧ વિનાયક બાપુજી
૧ ભટ ગંગાશંકર માહાનંદ	૧ ઝ. મણીલાલ મોહનલાલ
૧ રામજી આણંદજી નંદા	૧ એમ. એ. ગાન્ગે
૧ મોતીલાલ રેવાશંકર	૧ મારૂતી ઉરનકર
૧ રામચંદ્ર ગગજી	૧ ગુલાબરાય ધીરજરામલાલ
૧ મોતીશંકર ઉદયશંકર	૧ અમથાલાલ પીતાંબરદાસ દા.
૧ મોતીલાલ મગનલાલ	૧ રામકૃષ્ણ સુખેશ્વર

૧ જાલમગર ગંગાગર મેહેતાજી—આડેસર.
૨ મેહેતાજી ત્રીભોવન બાપશંકર—અંગીઆ.

અંજાર. ૧૦

૧ ખોજા શીવજી લાલજી ૧ રા. દામોદર દેવજી
૧ પુંજાભાઈ દેવજી ૧ વજેશંકર લાલજી
૧ રા. દલપતરામ જગજીવન ૧ હરજીવન વલભજી છાંયા
૧ મેહેતા લધુ કચરા ૧ મેહેતા લક્ષ્મીશંકર પુંજા
૧ નાગર દયાશંકર કેશવજી ૧ ઠકર જીવણ મુરારજી

કટારીઆ. ૮

૨ રા.ગોવરધન ગુલાબરાય પારેખ. ૧ મે.ત્રીભોવન દેવજી ત્ર.
૧ ઠકર પુંજા ભીમાણી ૧ મોદર સાંધા માલા
૧ રાવળ નથુ ગોકળ ૧ જેઠા અજુ
૧ ઠકર વલભજી મુળજી

કુંડલીસ્ટેશન. ૨

૧ પ્રભાશંકર ભવાનીશંકર ૧ નારશંકર પ્રાણજીવન સોગનલર

કેરા. ૧૨

૧ નેકનામ જાડેજા શ્રી અજાજી ૧ શુકલ પીતાંબર રાધવજી
૧ ત્રવાડી હાથીરામ વેલજી ૧ ખોજા બંદાલી મેરાલી
૧ સોની જીવરામ ખીમજી ૧ નુરમહમદ સચેદીના
૧ ખોજા વીરા કાનજી ૧ જાફરભાઈ માવજી
૧ ખોજા ફાજલ પીરેદીના ૧ ખોજા હસન મહમદભાઈ
૧ કરમાલી અબદલા ૧ બંદાલી હાસમ

કોઠારા. ૧૫

૧ નેકનામ ઠાકોરશ્રી કાંયાજી ૧ જા.ભીદાનસિંહજીવજેસિંહજી
૧ શા. હીરજી વેલજી ૧ રાજગર જેઠા પુંજાણી
૧ ઠકર જેરામ ગોપાળજી ૧ ત્રવાડી ચત્રભુજ લાલજી
૧ જોશી લાલજી વાલજી ૧ ઠકર વેલજી આણંદજી
૧ પો.મા.ભવાનીશંકર પ્રભારામ ૧ દવે વિસનજી પુંજા
૧ રાજગર કેશવજી પ્રેમજી ૧ દવે કુંવરજી પ્રાગજી

૧ ઠકર ધનજી ચાગપાળ ૧ ઠકર લધા જેઠમલ
૧ જોશી ડુંગરશી ખટાઉ
૧ કાસમ મનજી દાક્તર સાહેબ—ખેડ

ખેડા. ૪

૧ પોપટલાલ લલુભાઇ દાક્તર ૧ શા. બાળકૃષ્ણ પ્રાણજીવન
૧ શા. નથુ છગનલાલ ૧ શા. મુળચંદ જીવણદાસ

ખાવડા. ૪

૧ જેશંકર દલપતરામ મેહેતા ૧ વર્જેશંકર ભીમજી
૧ ઠકર જીવરાજ દેવચંદ ૧ ઠકર બાણજી ઉમરસી
૧ વેદ હિમતરામ જટાશંકર માસ્તર—ગુંદાળા
૧ રાજગર જેઠા રૂગનાથજી મેહેતાજી—ચિત્રોડ

ચોબારી. ૧૧

૨ જાનમહમદ નુરમહમદ ૧ કુબડીઆ શિવચંદ રાયચંદ
૧ મુરજી રતનસી ગુમાનવિજય ૧ ચત્રભુજ મુળજી
૧ મુરારજી ગણપતરામ માંકડ ૧ મેઆજર તેજાણી
૧ બાઇચંદ મુળચંદ ૧ મેમણ કાળા મામદાણી
૧ ઠકર રાઘવજી માધવજી ૧ અબદલા અઇબ

જંગી. ૫

૨ માસ્તર નેમીદાસ લક્ષ્મીચંદ ૧ નરભેશંકર જગજીવન
૧ ગોપાળદાસ બળદેવ ૧ બારમલ વેરસિંગજી

ઝંગી. ૨

૧ ચુનીલાલ ફુલચંદ પોસ્ટમાસ્તર ૧ હરીલાલ એમ.
૧ ઠકર દેવચંદ કરમસી જોબનપોત્રા—ચંમો

તેરા ૬૭.

૨ મેહેતાજી મગનલાલ હરગોવિંદ ૨ પંડ્યા પ્રેમજી લાધા
૨ શેઠ પ્રેમજી નારાયણજી ૨ ઠકર ખીમજી રામદાસ
૨ ગોરજી હીરાચંદજી તારાચંદજી ૧ દલપતરામ પ્રાણજીવન લા.

૧ મેતા દેવજી પ્રાગજી	૧ સલાટ હેમરાજ આણંદજી
૧ સોની નેણસી ટોપણ	૧ કેશવરામ બાઇશંકર
૧ દયાશંકર હાથીરામ	૧ હરીરામ દામજી
૧ ગોવિંદજી પુંજા	૧ દવે ફુલશંકર માહાશંકર
૧ ઠકર ભીમજી શીવજી	૧ ઠકર જેઠા શામજી
૧ ગોરજીપાસવીરજી મુળશીખરજી	૧ જેઠી ખીમજી મગન
૧ વ્યાસ કાશીરામ મયારામ	૧ ઠકર પ્રેમજી કોરજી
૧ સુતાર નાનજી હરદાસ	૧ દેવરાજ રાઘવજી
૧ લાલજી પુરૂષોત્તમ	૧ કંસારા લાધા ગોકળ
૧ લક્ષ્મીદાસ લાલજી દવે	૧ લક્ષ્મીદાસ પુંજા
૧ કાશીશંકર પ્રભુશંકર ભચેચ	૧ ઠકર લધા ટોપણ
૧ વાયડા રણછોડ પુરૂષોતમ	૧ ઠકર વલભદાસ મોરારજી
૧ શેઠ વાઘજી કોરજી	૧ મેતા માણકચંદ નાગજી

૨ મેહેતાજી શામજી ત્રીકમજી—દુધઈ

૨ વાઘજીભાઈ ચત્રભુજ—દ્વારકાં

દેશળપર. ૫

૩ દ્વિવેદી મોરારજી અજરામર	૧ મિસ્ત્રી અરજણ જીવરામ
૧ ઉકરડા માણક	

ધોળેરા. ૧૦

૧ દાકતર હરગોવિંદદાસ એન.	૧ દ. નાનજીભાઈ સરાતનસંગ
૧ ઠકર ઓત્તમ પરસોત્તમ જ.	૧ દોશી ગોવિંદજી ઝવેરચંદ
૧ શા. મોતીલાલ દેવજી	૧ શા. લલુ ઘેલાભાઈ
૧ ઠકર છોટાલાલ પીતાંબર	૧ ધોળેરા નેટીવ લાયબ્રેરી
૧ ઠકર છગન તલકસી	૧ શા. તલકસી નીઆળા

નખત્રાણા. ૫

૧ રાજગર સુંદરજી મેઘજી	૧ મેહેતા કચરા પચાણ
૧ ઠકર વિશ્રામ દેવચંદ	૧ ઠકર માવજી સુંદરજી

૧ જોશી સુંદરજી આણંદજી

નળીયા. ૧૧

૨ ઠકર લાધા હેમરાજ ૧ રામજી દેપાર

૧ કરમશી ચાંપશી ૧ પત્રામલ દેવરાજ

૧ શા. ઠાકરશી પસાઇયા ૧ શા. ખીમજી ઘેલા

૧ મણીભાઈ લાયબ્રેરીના સેક્રેટરી ૧ રા.રા. મેતાજદુરામ મંગળજી

૧ રા.રા. ઓઝા વેજનાથ માધવજી ૧ રા. શેઠ ઇબ્રાહીમ ભલુ

નાગરેચા. ૫

૧ નેકનામ કુમારશ્રી પાચાજી હા. ચત્રભજ

૧ રા. શેઠ ધનજી અરજણ ૧ રાઘવજી પ્રાગજી

૧ રા શેઠ લખમશી કુંવરજી ૧ મેઘરાજ વાલજી બારાચ

નારાયણસરોવર. ૬

૧ મેહેતાજી બાળશંકર કાશીરામ ૧ હીરજી નારાયણજી

૧ રા. શામજી લાધા ૧ ટેકચંદ ગોપાળજી

૧ શામજી હરીરામ ૧ જોશી મોનજી ખીમજી

પાળીયાદ. ૨

૧ બાચર દાના જીવા ૧ પટલ ઉકરડા લખા

બાયઠ.

૧ પુરૂષોતમ કુંવરજી

૧ નવલ કેશોર ચંપાનાથ દાકતર સાહેબ—બોટાદ

૨ શ્રીદીકારામ—બળદીયા

૧ મુનસી અમી મહમંદ દીવાનજી સાહેબ—બીકાનેર

૨ શીવશંકર જગજીવન જોશી મેહેતાજી—ભચૌ

ભદ્રેસર. ૫

૧ ઉમીયાશંકર માધવજી ઓઝા ૧ ઠકર લાધા ચત્રભજ

૧ બાલાજી ગંગાનાથ ધ્રુવ ૧ મમુ નરસીંહ

૧ ઠકર સુંદરજી મુરારજી

ભુજ. ૯૯

૨ ગોવંદરામ જેશંકર વકીલ
૨ અલારખીઆ કેશરમીયાં
૨ ચત્રભુજ જગજીવન
૨ ઇજનેર ડાયાભાઈ મગનલાલ
૨ અબદરરેમાન અલારખીયાણી
૧ લક્ષ્મીશંકર જગજીવન વકીલ
૧ ઓઝા દેવશંકર માધવજી
૧ મણીશંકર જગજીવન
૧ રેજીસ્ટ્રાર પોપટ નથુભાઈ
૧ મે. માણેકલાલ ઉમીયાશંકર
૧ ઠકર નેણસી એરાજ
૧ મેતા નરભેરામ માંડણજી
૧ વકીલ હરીરામ મુલજી
૧ વકીલ ખીમજી ડોસા
૧ પરસોતમ મોરારજી
૨ બુધભટી કેશવજી શામજી
૧ વકીલ શીવજી વાઘજી
૧ કંસારા ગંગારામ દેવકરણ
૧ જેરાદી દેવકરણ કાનજી
૧ સુતાર લધુ ગોપાળજી
૧ મંગળજી ગોકળજી
૧ ભટ જીવરામ માધવજી
૧ પાઠક મોરલીધર મણીશંકર
૧ ત્રવાડી બેચર નારાણજી
૧ હંસરાજ ભગવાનજી
૧ હરજી ચત્રભુજ

૨ સુતાર બેચરભાઈ જીવરામ
૨ વોહોરા શંકરજી નારાણજી
૨ સુપરવાઇઝર હાથીરામ ત્રીકમજી
૨ અંબાશંકર સુંદરજી
૨ મેતા. ચત્રભજ જીવણ
૧ મેતા કાનજી દયાશંકર
૧ છોટાલાલ બેચર મુનસી
૧ શેઠ ઇબ્રાહીમ સલેમાન
૧ મેતા ભવાનજી હરીદાસ
૧ રણછોડજી લક્ષ્મીદાસ
૧ શેઠ સાલેમહમદ જાકબ
૧ ખોજા શીવજી લાલજી
૧ ઠકર પ્રાગજી નારાણ
૧ વકીલ ગોવંદજી માધવજી
૧ વ્યાસ ત્રભોવન લક્ષ્મીદાસ
૧ રતનશી માંડણજી
૧ સરવેયર નથુ રાઘવજી
૧ કંસારા રણછોડ દેવકરણ
૧ સુતાર દામજી મેઘજી
૧ મેતાજી ઓથમાન ભચલ
૧ શંભુશંકર સંતોકરામ
૧ રાઠોડ કેશવજી નથુ
૧ વેરા નંદરામ મોરારજી
૧ રાવળ ભગવાનજી જેશંકર
૧ મેતા પ્રભુજી આણંદજી
૧ ભગવાનલાલ લધુભાઈ

૧ કરશનજી વીસનજી	૧ વીકશજી રાઘવજી
૧ કરશનજી થાવરજી મેતા	૧ મેતા લાલજી આણંદજી
૧ મીર કાસમમીયાં છોટેસાહેબ	૧ ઠ. હંસરાજ તુળશીદાસદાકતર
૧ મેતા ભગવાનજી લવજી	૧ લુહાણા સુ. હી. મંડળીના સે.
૧ જટાશંકર પુરૂષોતમ	૧ મુગટરામ ભગવાનલાલ
૧ જીવરામ અજરામર	૧ દેવજી વાઘજી
૧ મુળચંદ જેઠાભાઈ	૧ ગવરીશંકર માધવજી
૧ દેવજી કુંવરજી	૧ નરસીંહભાઈ કીસોરદાસ
૧ મેતા જગજીવન ત્રીકમજી	૧ સોળંકી લાખુ શામજી
૧ ઠકર ખીમજી રામજી	૧ ગઘધર નરસીંહ લાધા
૧ ઠકર હંસરાજ રામજી	૧ મેતા રેવાશંકર લક્ષ્મીશંકર
૧ ખોજા જાનમહમદ ભીમજી	૧ મેતા નારાયણદાસ માધવજી
૧ મેતા ગોવિંદજી લક્ષ્મીદાસ	૧ દેદા રાયસંગજી મુળવાજી
૧ જોશી બેચરદાસ પ્રેમજી	૧ ગઘધર બેચર મેઘજી
૧ વાલા શીવજી	૧ મીસ્ત્રી જેરામ જાદવ
૧ ખોજા મામદ સલેમાન	૧ સુતાર હરીરામ જગમાલ
૧ મેતા જીવરામ વેલજી	૧ મેતા પ્રાણશંકર
૧ વકીલ માનસંગ તેજપાળ	૧ મેતા નીરભયશંકર કેશવજી

મજલ.

૧ વલીમહમદ શીવજી મેહેતાજી

મનફરા. ૨

૧ મેતાજી પીતાંબર જેઠા — ૧ ઠકર દેવજી પ્રેમજી

માનકુવા. ૨

૧ રા. શંભુરામ લાલજી — ૧ રા. કણબી નારાણગોવંદ કેટાટી

માંડવીબંદર. ૧૨

૧ રા. રા. મદનજી પ્રભુજી — ૧ રા. જાની કાશીરામ શંકરજી

૧ રા. મેહેતા કરશનજી જાદુરામ અંજારીઆ
૧ રા. દવે જીવરામ હરીરામ મા. વિ. સ. પુ.
૧ રા.જોશી ઓધવજી જીવરાજ ૧ માહારાજત્રીકમજી દેવચંદ
૧ રા.પંડ્યાજાનીખીમજીવલભજી ૧ ઠકર જેઠા વીસમજી
૧ શા.ચાંપશી ખીમરાજ નાગોરી ૧ મહંત પરસોતમદાસ દે-
૧ દાદાત્રીઆ માસ્તર વીદાસજી
૧ કાનજી ગોપાળ ભોજક—મુદ્રાકરછ
૧ દરજી પ્રેમજીભાઈ નાનજીભાઈ—મુંબાઈબંદર

મોથાળા. ૬

૧ ગવરીશંકર દેવશંકર અધ્યારૂ ૧ ઠકર લખમશી મુરારજી
૧ જોશી ભવાન તુળશીદાસ ૧ સોની દેવજી હીરજી
૧ મેહેતા રવીશંકર મોરારજી ૧ ઠકર મેઘજી કલ્યાણજી

મોરબી. ૬

૧ ગોવિંદજી દાદા ૧ કીરચંદ દામોદર
૧ મયાશંકર અમરચંદ ૧ છોટાલાલ રેવાશંકર
૧ રેવાશંકર જગજીવન વકીલ ૧ ગીરધરલાલ હરીલાલ સી-
રસ્તેદાર.

લાકડીઆ. ૧૯

૧ નેકનામ એચ. એસ. જાડેજા દરબાર સાહેબ
૧ ખીમજી એંગાર કારકુન
૧ મે.ભવાનીદાસ શીવદાસ કારકુન ૧ મે. મોનજી ટોપણ
૧ કુબડીઆ પરસોતમ પાનાચંદ ૧ કુબડીયા કેશવજી પાનાચંદ
૧ ડોઢીઆ કુંભા લાલા ૧ જોશી પરસોતમ અંદરજી
૧ સાકળચંદ મોરારજી ૧ ભાવસાર હરજી પુંજા
૧ શેઠ કપુરચંદ પાંનાચંદ. ૧ ધારક દેવરામ પુરૂષોતમ
૧ નારણ પીતાંબર રાજગર ૨ દલપત મકનજી કા.
૧ ભગવાનલાલ વલભજી માંગળોળકર

૧ પ્રેમચંદ સોમચંદ　　૧ દલપત દયાશંકર થા.સા.

૨ મેહેતા લક્ષ્મીશંકર માધવજી હાથી—લાખણીઆ કચ્છ

લીલાપુર. ૨

૧ રાવળ બાલાશંકર પુરૂષોતમ　　૧ રાવળ રતનજી વિશ્વનાથ

૧ રવીશંકર સવજી. લુણીધર સ્ટેટમેનેજરના ૧લા કારકુન

વડોદરા. ૨

૧ પીતાંબરદાસ જેઠાભાઈ સુબાસાહેબ　　૧ મુળશંકર જેઠાભાઈ

વઢવાણ સીવીલ સ્ટેશન. ૬

૧ કલ્યાણજી પુંજારામ વકીલ.　　૧ મહાશંકર ગોવીંદ મેહેતા

૧ ત્રંબકરામ નથુરામ મેહેતા　　૧ રેવાશંકર ગોવીંદરામ મેહેતા

૧ લક્ષ્મીશંકર માસ્તર　　૧ સદાશિવ ખુસાલ મેહેતા

વઢવાણ શેહેર. ૨૨

૨ માણેકલાલ રાવળ　　૧ ખોડીદાસ વિશ્વનાથ ન્યાયાધીશ સાહેબ

૧ ત્રવાડી ગોવીંદરામ મોરારજી　　૧ મેહેતા વૃજરાય જયશંકર રાજ ખર્ચના ઉપરી

૧ કૃષ્ણલાલ ગોવીંદલાલ મેહેતા ડે. એ. ઇ. ઝાલાવાડ

૧ નારણ અદા કારકુન　　૧ ભવાનીશંકર ગીરજાશંકર સર ન્યાયાધીશ સાહેબ

૧ પારેખ પરસોતમ ભગવાન　　૧ રાવજી મહાદેવ કારકુન

૧ બજીભાઈ નથુરામ ઝાલા નાયબ કારભારી સાહેબ

૧ નર્મદાશંકર મકનજી મેહેતા　　૧ દવે દયાશંકર મેઘજી વકીલ

૧ રાવળ ભાઇશંકર વિ. મહાશંકર જેલર

૧ બજીભાઈ પ્રભાશંકર ફોજદાર સાહેબ

૧ કુરૂણાશંકર　　૧ કેશવજી મયારામ મેહેતાજી

૧ હરજીવનદાસ　　૧ વ્યાસ મોહનલાલ

૧ ખ્વાસ રણછોડ કાળુ ૧ મગન શીવશંકર કમ્પોઝર
૧ જાની નર્મદાશંકર દામોદર

વાગરા. ૩

૧ નંદલાલ નરોતમદાસ ૧ શીવલાલ મુળજી
૧ નરસીંદાસ કરશીદાસ

વાંઢીઆ. ૫

૨ નેકનામ ઠાકોર સાહેબ શ્રી મોડજી
૧ જીવરામ ભગવાનજી દવે મેહેતાજી
૧ શીવચંદ કરસનજી ૧ વેણીદાસ કસ્તુરચંદ
૧ સ્ટેટ કારભારી સાહેબ—વાંકાનેર

વીંઝાણ. ૭

૨ મેહેતાજી રેવાશંકર રામેશ્વર ૧ કુંવરશ્રી ન. રાણજીદાદાજી
૧ ભાણજી પુંજાજી ૧ જોશી પ્રાગજી વાલજી
૧ ઠકર ખટાઉ લધુ ૧ હાજીસાલેમહમદહાજીસાંઘપાણ
૧ જાની લલુભાઈ મોતીરામ—વીરમગામ
૩ દવે હાથીરામ ડુંગરશી—વીરાણી

વોંધ. ૨

૧ શેઠ વસનજી વલભજી ૧ ઠકર મોતી પુંજા મેહેતાજી

સાણુવા. ૪

૧ મેહેતાજી દામજી ત્રીકમજી ૧ માહાદેવ બેચર
૧ જાડેજા નોંધણજી પુંજાજી ૧ જાડેજા ભાવસંગજી દેવાજી

સાભરાઈ. ૩

૧ મેહેતાજી પ્રેમાભાઈ અખૈ ૧ ઠકર જેઠા જીવરાજ
૧ જાડેજા ભારાજી હરભમજી

સાયલા. ૨

૧ જીજીભાઈ પચાણજી દાકતર ૧ પટવારી ગોરધન વીઠલ

શીકારપુર. ૨

૧ માસ્તર અંબાશંકર વાલજી ૧ ઠકર હીરજી આણંદજી
૧ ચુનીલાલ વનમાળીદાસ દાકતર—સીથા

સુરત. ૧૨

૧ શેઠ ફરામજી એદલજી ૧ દાકતર અરદેસર દોરાબજી
૧ સૈયદ અબ્દુલ્લા ૧ કે. એમ. પારીઆવાળા
૧ વેકનાથ બાલાજી ૧ ગોકુળદાસ ઈંદરજી
૧ હરીકીસનદાસ ધનજીભાઈ ૧ કાળીદાસ ડાહ્યાભાઈ
૧ તાતીયા જીવરાવ આપાજી ૧ દાકતર નગીનદાસ રતુભાઈ
૧ દાક્તર શંકરલાલ કેશવલાલ ૧ ઠકર મંગળજી નાનજી

હમીરપુર ૫.

૨ પંડ્યા હરીશંકર કાનજી ૧ જોશી રામજી ગણેશ
૧ સોની હેમચંદ મોતીચંદ ૧ સોની કુંવરજી જેઠા

પાળીયાદ. ૩૪

૨ આજમ દયાશંકર જેસુખરામ થાણદાર સાહેબ
૧ આજમ ભલાભાઈ દાભાઈ
૧ દરબારશ્રીખાચરએભલચોમલા ૧ વેકસી• નથુભાઈજગંનાથ
૨ ભુરાભાઈ પદમસી ૨ પંડ્યા જગજીવન પુરૂષોતમ
૧ કામદાર છગનલાલ હરીચંદ ૧ મેનેજર છગનલાલ લવજી
૧ ધાધલ રાવત મોકા ૧ કામદાર કાળીદાસ શુભરાય
૧ પો.પ. અંબાલાલ મગનલાલ ૧ ધાધલ વીરા દેવા
૧ લીલાધર ખુશાલ ૧ ઓઘડ ડોસાભાઈ પો.પ.
૧ દરબારશ્રી ખાચરગોલણએભલ ૧ અમરસંગ વાલજી
૧ દરબારશ્રી ખાચર ચેલા ઓઘા ૧ વૈદ જગજીવનદાસ
૧ દરબારશ્રી ખાચરરાવતઓઘડ ૧ કારકુન દેવચંદભાઈ
૧ દરબારશ્રી ખાચરલાખા રામ ૧ કામદાર ખીમજી કસળા

૧ દરબારશ્રી આચર ઘેલા બાણું	૧ પારેખ મોનજી જેચંદ
૧ પો. ૫. ધનજી હલુ	૧ પો.૫.વાલજી મોરારજી
૧ પો.૫.માણેકલાલ ગીરધરલાલ	૧ કોનસ્ટેબલ કલ્યાણજી
૨ મેહેતા બજીભાઈ સુંદરજી	૧ પો.૫.પ્રાણજીવન રાઘવજી

સુદામડા. ૬

૧ પો. ૫. વીરજી કાળીદાસ	૧ કામદારમાણેકચંદ માધવજી
૧ આસિસ્ટંટ લુણા મૂળુભાઈ	૧ આસિસ્ટંટ મોતીલાલ કલજી
૧ આસિસ્ટંટ સોમચંદ પુંજા	૧ સાહુકારમગનલાલઓધવજી

દવા! દવા!! દવા!!!

નીચે જણાવેલા રોગો ઉપર લાગુ પડે એવી અજમાવેલી અકસીર દવાઓ રસાયણીક તેમજ વનસ્પતીની બનાવેલ અમારે ત્યાંથી મળશે.

પુરૂષત્વની ગોળીઓ—ઘણીજ સરસ ફક્ત સાતદિવસમાં આરામ કરે એવી મરદાઈ આપવાને જણાએલી સર્વ દવાઓ કરતાં સરસ કીમત ડઝન એક ગોળીના રૂ૨)

ચોથીઆતાવ તથા તરીઆતાવની ગોળીઓ—ફકત ત્રણવારા ખાધાથી તાવ નાબુદ જાયછે. કીમત ડઝન એક ગોળીનો રૂ૧-૪-૦

પરમાની ગોળીઓ—ઘણીજ લાંબી મુદતનો પરમો હોય તોપણ તે મટેછે કીમત ડઝન એકનો રૂ૧-૮-૦

પંચામૃત પરપટી—હર્ષને માટે ઘણોજ સરસ ઉપાય મદનને પ્રદિપ્ત કરનાર દવાઓમાંની સરસ કીમત ડઝન ગોળીના રૂ૨-૦-૦

વિલાસની વલ્લભની ગોળીઓ—વિર્યસ્તંભને માટે ફક્ત ઉમદામાં ઉમદો ઉપાય કીમત ડઝન ગોળીના રૂ૧-૮-૦

આંખનાં ઘણાંખરાં દરદોને માટે અજમાવેલી અકશીર દવાઓ અને બીજાં ઘણાંક દરદોને માટેની ખાસ દવાઓ વાજબી કીમતે અમારે ત્યાંથી રોકડે પૈસે મળશે જોઇએ તેઓએ મગાવી લેવી.

પાળીયાદ
તારીખ ૧૦-૧૨-૮૫ } મણીશંકર જગનનાથ અધ્યારૂ.
પાળીયાદ

રૂક્ષ્મણી-નાટક.

(સપ્તાંકી)

યાને

હીંદુઓમાં ચાલતા નઠારા ચાલોનો આબેહુબ ચિતાર.

ઉપરના નામનાં નાટકમાં બાધા, આખડી વગેરે ખોટા વહેમથી, કુળવાન વર જોઈ કન્યા દેવાથી, બાળલગ્નથી તથા શક્તિ ઉપરાંત કારજવરા કરવાથી થતાં દુઃખ વગેરે કેટલી એક બાબતો વિષે વર્ણન કરેલ છે. કીમત ફક્ત રૂ૦-૫-૦થોડીક નકલો બાકી રહીછે વાસ્તે જોઇએ તેઓએ તાકીદથી રોકડી કીમતે મગાવી લેવી ટપાલખર્ચ અરધો આનો વધારે.

મણીશંકર જગનનાથ અધ્યારૂ.
પાળીયાદ

જાહેરખબર.

આ ચોપડી નીચે લખેલી જગોએથી વેચાતી મળશે.

ભુજ—મેહેતાજી જગનનાથ જેઠાલાલ પાસેથી.

વઢવાણસ્ટેશન—મેહેતા સદાશીવ ખુશાલ ધ્રાંગધરા વકીલની ઓફીસ.

પાળીયાદ—અમારી પાસેથી.

બાવળા—જેસંગભાઈ ત્રીકમદાસ સ્વદેશ હિત બોધકના એડીટર.

મણીશંકર જગનનાથ અધ્યારૂ.
પાળીયાદ

રૂક્ષ્મણી—નાટકની ચોપડીપણ ઉપર જણાવેલ ગ્રહસ્થો પાસેથી મળશે.

મ. જ. અ.